

# take**ME**away



## AU GRAND BORNAND

du 16 au 19 Mai 2024

Profitez d'une escapade printanière en Haute-Savoie, une bulle de bien-être hors du temps, pour prendre soin de vous, grandir et vous épanouir ... équilibre entre vitalité et slow life !

Avec Lisette, Audrey, Marine & Coralie



# Evadez-vous...

---

... lors de notre séminaire takeMEaway au Grand Bornand en Haute-Savoie dans un chalet entièrement privatisé et dédié au bien-être.

Un séjour pour les amoureuses et amoureux du mouvement et de la nature, pour ceux qui souhaitent apprendre, découvrir, partager et refaire le plein d'énergie.

Rejoignez, le temps d'un weekend les intervenantes sélectionnées pour vous par Becauseiloveme. Quatre femmes authentiques, aux compétences multiples qui prendront soin de votre corps, votre coeur, votre mental et même de vos papilles ! Une occasion unique de venir se ressourcer, s'entraîner et se détendre afin de repartir inspiré.e, confiant.e, heureux.se et présent.e à soi.

Le concept d'un "takeMEaway" c'est littéralement "emmène-moi ailleurs" ... loin du quotidien et des habitudes, pour profiter pleinement de chaque instant dans un cadre rare que Becauseiloveme souhaite partager avec vous.

Ouvert à tous, instructeurs, pratiquants ou curieux ce takeMEaway au Grand Bornand est semi-privé : sa capacité d'accueil est de 12 personnes afin de vous permettre de vivre une expérience humaine inoubliable.

**L'équipe de Becauseiloveme**  
[www.becauseiloveme.com](http://www.becauseiloveme.com)



# INTENTIONS

## "It's all about intention..."

L'intention est tel un vœu, une résolution ou une attention particulière que nous développons pour créer un changement en nous-même ou dans notre manière d'interagir avec le monde. L'énergie qui anime l'intention est véritablement la racine de l'action.

Ce takeMEaway a été créé pour vous dans ce sens : amour de soi et ambiance chaleureuse pour un séjour enveloppant, inspirant, différent.

Tout a été pensé autour de cette interrogation ...  
Pourquoi ?

Pourquoi faisons nous ce que nous faisons ? Pourquoi suis-je ici ? Chaque temps de ce séminaire fait écho à ce principe fondamental de la pleine conscience.

Notre souhait : vous initier ou vous permettre de vous perfectionner dans des pratiques Mind & Body diverses, prendre soin de vous, dans la joie, la curiosité et l'ouverture sans dogmatisme ni prosélytisme ... tout en ayant du temps pour flâner, se promener, lire, dormir et bien manger !

Équilibre entre découverte, excitation, vitalité et slow life pour simplement VIVRE et se sentir LIBRE.



## Pratiques collectives

Chaque matinée et soirée est dédié à la pratique de méthodes Mind & Body et arts énergétiques variés. Chaque séance est encadrée par nos intervenantes certifiées et bienveillantes. Appréciez la richesse des différents style de Yoga, le BODYART®, le WUTAO®, la Méthode EPURE®, la sophrologie et la méditation.

## S'entraîner à son rythme

Au total, 13 temps de pratique vous seront proposés sur 4 jours. Sentez vous libre de joindre le ou les cours qui vous intéressent et vous donnent envie de bouger.

## Découverte culinaire

Ce séminaire est l'occasion pour vous de vous initier à la cuisine végétarienne et végétale de notre cheffe ayurvédique Coralie Favre. Elle définit elle même sa cuisine comme yogique, consciente et naturelle.

## Prendre soin de soi

Chaque participant.e de ce takeMEaway se verra offrir un massage de 20 minutes par Audrey, thérapeute manuelle intuitive et spécialisée en soins énergétiques. Votre créneau massage est à réserver dès votre arrivée sur les plages horaires dédiées.

## Temps Libre

Chaque jour comprend des temps libre où vous pourrez selon vos envies, vous reposer, profiter de la montagne et de ce cadre exceptionnel avec vue sur les Aravis.

## Joie & Plaisir

La vraie révolution c'est la joie ... nous vous préparons donc pour la dernière soirée un repas festif haut en couleurs! Emmenez avec vous votre plus belle tenue colorée et dansons ensemble pour célébrer ce takeMEaway .



# TEAM

## Lisette CHARRAT-BOUTIQUE

Conceptrice de ce takeMEaway  
Master Trainer International BODYART®  
Professeure de Yoga Fusion  
Co-créatrice Méthode EPURE®  
Coach Sportif Holistique

Coach sportif diplômée depuis 2009, formatrice et enseignante en méthodes douces & holistiques, Lisette spécialise depuis plusieurs années son encadrement dans la gestion de la douleur et l'amélioration de la qualité de vie. Elle met sa résilience, son empathie et sa sensibilité au service des autres. Sa mission est de rendre chaque individu libre dans son corps, sa tête et autonome dans sa pratique. Elle partage avec tous ses outils et son expérience sur la ré-appropriation du corps par le geste en conscience et la respiration. Lisette se définit comme créative, libre, sensible.



## Marine MILLE

Professeure de WUTAO®  
Professeure de Hatha Yoga & Yoga Nidra  
Co-Créatrice du Festival de Yoga à Chambéry  
Spécialisée en Arts énergétiques  
Collaboratrice création magazine Génération TAO

Marine rencontre, en 1993, Imanou Risselard et Paul Charoy, enseignants de Yoga et créateurs du WUTAO® en 2000. Cette rencontre fut déterminante pour le reste de sa vie. Formée à Paris puis à Lyon à l'Ecole du Yoga de l'Energie ainsi qu'au WUTAO®, Marine enseigne avec précision et authenticité et comme elle aime le dire " tisser sur le fil du vivant". Passionnée d'arts énergétiques et de l'aventure de la conscience elle anime également des Cercles de Femmes et Cercles Mixtes, des stages de constellations symboliques et étudie la Transanalyse. Marine inspire par sa grande sensibilité qui lui permet de voir le monde différemment.

# TEAM

## Audrey STEINMETZ

Sophrologue et Sophro-Analyste  
Directrice de l'IFSA  
Instructrice de Mouvement & Conscience  
Instructrice de Yoga-Sophrologie des Saisons  
Spécialiste en soins énergétiques

Audrey est un être pétillant, lumineux et vrai. Sa passion pour l'humain la guide depuis plus de 20 ans. Après l'obtention de sa maîtrise en psychologie clinique elle se tourne vers la Sophrologie Analysante et ne cesse depuis d'enrichir sa palette d'outils thérapeutiques : massages, elixirs, lithothérapie, chamanisme, BODYART® et Yoga notamment. Sa mission : amener l'autre en soi, avec bienveillance, partage et authenticité. L'humain est rempli de contradictions et l'harmonie du corps et de l'esprit amène l'apaisement et la gestion des émotions. C'est pour ce fil rouge qu'Audrey œuvre jour après jour.



## Coralie FAVRE

Cheffe végétarienne et végétale  
Conceptrice The Spicy Studio  
Professeure de Yoga  
Sonothérapeute

Coralie est surprenante, passionnée et animée par la pleine conscience ... pour elle cela commence dans l'assiette. Sa cuisine est 100% amour, végétarienne et sans gluten et représente une réadaptation de l'alimentation par amour de la vie, de la terre et de l'humanité. Fortement influencée par ses voyages en Inde, là où la cuisine est fondée sur les grands principes de la médecine Ayurvédique, avec The Spicy Studio elle met en relation deux cultures culinaires. Pour elle manger est une démarche globale de mieux être et d'épanouissement du corps et de l'esprit. Que ce soit en chantant des mantras, pendant la découpe des légumes, ou en utilisant un mudra pour porter la nourriture à la bouche, le moment de repas peut devenir une séance de yoga au même titre que la pratique des asanas.

# PROGRAMME

## **Jeudi**

### **16:00 à 17:00 Arrivée**

Attribution des chambres et visite du chalet

### **17:15 - 17:45 Welcome**

Présentation du Team et Intentions du séjour

### **18:00 - 19 :15 Pratique 1**

« Mobiliser et étirer le corps avec fluidité »

BODYART® FLOW - 75 min. Lisette

### **20:00 – 21:30 Repas du soir**

Entrée, Plat & Dessert by Coralie

### **21:30 - 22:00 Pratique 2**

« Arrivée en soi »

MEDITATION issue de la Sophro-Analyse – 30 min. Audrey



## Vendredi

### Dès 08:15 wakeMEup

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment de partage pour poser l'intention du jour

Massages ( sur réservations et créneaux dédiés )

### 09:00 – 10:15 Pratique 3

«Rencontrer son onde, libérer son souffle »

WUTAO® Bases -75 min. Marine

### 10:30 - 11 :15 Pratique 4

« Découvrir ses ressources intérieures »

SOPHROLOGIE – 45 min. Audrey

### 11:30 - 13 :00 Brunch

Sucré-salé by Coralie

### 13:00 - 17:00 ME time

Temps libre , accès au sauna, promenade  
Massages ( sur réservations et créneaux dédiés )

### 17:00 - 18:00 Pratique 5

« S'entraîner en profondeur »

BODYART® YANG – 60 min. Lisette

### 18:15 - 18:45 Pratique 6

« S'écouter avec bienveillance »

YIN Yoga – 30 min. Lisette

### 19:30 – 21:00 Repas du soir

Entrée, Plat & Dessert by Coralie

### 21:15 - 22:00 Pratique 7

"Rencontrer son allié"

VOYAGE SONORE AU TAMBOUR– 45 min. Audrey





## Samedi

### Dès 08:00 wakeMEup

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment de partage pour poser l'intention du jour

### 08:45 - 09:45 Pratique 8

« *Joie & vitalité* »

YOGA FUSION – 60 min. Lisette

### 10:00 - 11:15 Pratique 9

« *Pratiquer , vivre dans l'instant* »

HATHA FEELING & SALUTATIONS SOLEIL - 75 min. Marine

### 11:30 - 13 :00 Brunch

Sucré-salé by Coralie

### 13:00 - 16:30 ME time

Temps libre , accès au sauna, promenade

Massages disponibles (sur réservations et créneaux dédiés )

### 16:30 - 17:30 Pratique 10

« *Se lover, lâcher prise*»

WUTAO® Sol - 60 min. Marine

### 17:45 - 18:45 Pratique 11

« *Faire circuler l'énergie* »

MOUVEMENT & CONSCIENCE – 60 min. Audrey

### 19:30-23 :00 Repas festif "Color Party"

Entrée, Plat, Dessert & Cocktail by Coralie

Chill & Dance dans la salle de pratique



# Dimanche

## Dès 08:00 wakeMEup

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès  
Moment de partage pour poser l'intention du jour

## 08:30 - 09:15 Pratique 12

*"Se réveiller, s'éveiller"*

MIRACLE MORNING - 45 min Marine et Audrey

Une pratique en 2 temps, une routine magique pour respirer et visualiser une journée réussie !

## 09:30 -10:45 Pratique 13

*"Aligner, s'aligner, être aligné"*

Méthode EPURE® -75 min. Lisette



## 11:30 - 13:00 Brunch

Sucré salé by Coralie

Time to say goodbye, remise des certificats de participation

## 14 :00 DEPART



Notre bulle de  
bien-être ...

*le Chalet Zen Space*



# LE CHALET

Le chalet comprend 3 niveaux. Au rez-de-chaussée se trouvent 10 petites chambres individuelles avec 4 salles de bains partagées avec douches et WC séparés ainsi que 2 espaces lavabos.



Au rez-de-jardin se trouve l'espace commun avec la cuisine ouverte, la salle à manger, le living et 3 chambres doubles qui disposent de leur salle de bain privative. Les chambres ont chacune un design simple et épuré pour favoriser la décompression et le calme.



A l'étage, l'espace de pratique est entièrement dédié au yoga et méthodes douces. Des tapis, bolsters, briques et accessoires sont à votre disposition. La salle est également dotée d'une vue magnifique sur la nature.



Dans la salle de pratique se trouve un sauna pour 4 personnes. Un peignoir est à votre disposition dans votre chambre pour en profiter.



# LES REPAS

Nous avons le plaisir de vous proposer les plats savoureux, frais et originaux imaginés pour l'occasion par notre cheffe végétarienne et ayurvédique Coralie Favre. Une cuisine qui invite au voyage, au plaisir et à la conscience de soi.



La journée débute par un temps de jeûne et d'hydratation. Eau aromatisée aux herbes, thés, tisanes et café sont à votre disposition pour ce temps d'échanges et de concentration.



A l'issue des pratiques matinales, un brunch sucré -salé copieux et healthy vous sera servi dans la salle à manger.



Le dîner du soir comprend une entrée, un plat principal et un dessert savoureux faits sur mesure pour notre séminaire.



# TARIFS

## Séminaire takeMEaway du 16 au 19 Mai 2024

Places limitées : 12 participants maximum

### CH SIMPLE - Sdb partagée

Tarif early birds ( Incriptions avant le 30.10.23 ) - **890,00 €**

Tarif usuel - **940,00 €**

### CH DOUBLE - sdb privative - no single use

Tarif early birds ( Incriptions avant le 30.10.23 ) - **840,00 €**

Tarif usuel - **890,00 €**

*Merci d'indiquer le nom de la personne*

*avec qui vous partagerez la chambre double lors de la réservation.*

**Date limite d'inscription le 10.01.24**

Paiement sous 15 jours après inscription

**Incriptions sur [www.becauseiloveme.com](http://www.becauseiloveme.com)**



**BECAUSE  
I LOVE ME**

MOUVEMENT INTELLIGENT & SELF-LOVE