



# takeMEaway

Au Grand Bornand



DU 21 AU 24 MAI 2026



*Séminaire*

*“AU COEUR DES SENS”*

becauseiloveme

# Bulle de bien être

---

Notre séminaire takeMEaway en Haute-Savoie est LA bulle de bien être incontournable de 2026 !

Un séjour pensé pour vous, artistes du mouvement intelligent, nature lovers et tous ceux qui souhaitent grandir et s'épanouir.

Rejoignez, le temps de ce takeMEaway les intervenantes sélectionnées pour vous par Becauseiloveme.

Quatre femmes authentiques, aux compétences multiples qui prendront soin de votre corps, de votre tête et même de vos papilles ! Une occasion unique de se s'entraîner et se détendre pour rentrer chez soi revitalisé.e.

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

Ouvert à tous : instructeurs, thérapeutes ou pratiquants 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.

# SENS

## *Au delà des 5 sens ...*

Ce séminaire est une exploration du visible vers l'invisible. Nous commencerons par le monde extérieur. La lumière, les matières, les sons, les parfums, les goûts. Utiliser les 5 sens familiers qui nous ancrent au quotidien : la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat et le goût.

Puis, doucement, nous glisserons vers l'espace intérieur. Quand les yeux se ferment, que les bruits s'estompent, un autre monde se réveille : le poids du bassin sur le sol, la respiration qui s'étire, le cœur qui pulse, la soif, la tension, la chaleur... bienvenue aux 3 sens subtils : la proprioception, le sens de l'équilibre et l'intéroception.

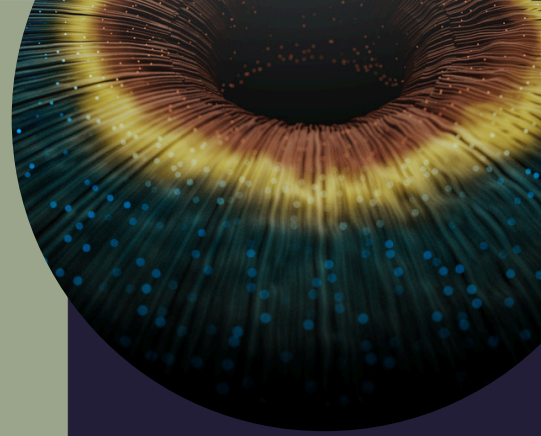
Au cœur de cette expérience, une porte s'ouvre vers un "neuvième sens" : l'intuition.

Une intelligence perceptive, fine, intégrative, qui naît du lien entre corps, émotions, mémoire et présence. Une boussole intérieure que chacun peut apprendre à écouter.

Ce séminaire est conçu comme un terrain d'expérimentation du vivant ...

Pour vous, avec vous, et grâce à vous, au-delà des cinq sens ...

**BECAUSE WE LOVE YOU !**



## *S'entraîner à son rythme*

Notre séminaire est ponctué par la pratique de d'entraînements et d'arts corporels ou énergétiques variés. Chaque pratique explorera un ou plusieurs sens selon une thématique précise révélée le jour J !

Plus de 10 temps de pratique vous seront proposés sur 4 jours, vous êtes libres de prendre part à ceux que vous voulez !

## *Voyage culinaire*

Ce takeMEaway est l'occasion pour vous, de savourer la cuisine singulière et healthy de notre cheffe Coralie ... une invitation au voyage, toujours dans la générosité !

## *Prendre soin de soi*

Chaque participant.e de ce takeMEaway se verra offrir un massage ou soin au bol de 20 minutes par Audrey, thérapeute manuelle intuitive et spécialisée en soins énergétiques. Avant ou après votre sauna ... à vous de décider !

## *Temps Libre*

Chaque journée comprend des temps libres où vous pourrez, selon vos envies, vous reposer ou profiter du cadre exceptionnel de la montagne avec vue sur les Aravis.



# TEAM

## *Lisette CHARRAT-BOUTIQUE*

Conceptrice et coordinatrice takeMEaway  
Master Trainer BODYART® / Co-créatrice EPURE®  
Coach Sportif DEUST MF / Enseignante Yoga & Pilates  
Spécialiste posture et gestion du stress

## *Audrey STEINMETZ*

Sophro-Analyste & Directrice de l'IFSA  
Conceptrice du "Mouvement & Conscience"  
Professeure de Yoga Vinyasa, Pilates & BODYART®  
Thérapeute manuelle, sonore et énergétique

## *Marine MILLE*

Professeure référente de WUTAO®  
Co-Créatrice du Festival de Yoga à Chambéry  
Spécialiste en Arts énergétiques  
Collaboratrice création magazine Génération TAO

## *Coralie FAVRE*

Cheffe healthy, couleurs & gourmandises  
Conceptrice The Spicy Studio  
Professeure de Yoga Ashtanga & Jivamukti  
Sonothérapie

Retrouvez plus d'informations sur notre team & nos invités

[www.becauseiloveme.com](http://www.becauseiloveme.com)



# PROGRAMME

*Feudi*

**16:00 à 17:00 Arrivée**

Attribution des chambres et visite du chalet

**17:00 - 17:30 Welcome**

Présentation du team et Organisation du séjour

**17:45 - 19:00 Pratique 1**

Evening Flow - 75 min. Lisette

**19:30 – 21:00 Repas du soir**

Eveil des sens par la cuisine

Entrée, Plat & Dessert by Coralie

**21:00 - 22:15 Pratique 2**

WE love to TALK – 75min. Marine

“Conférence collaborative sur les sens”

*Chaque pratique explorera un ou plusieurs sens selon une thématique précise révélée le jour J!*



# Vendredi

## **08:00-08:30 wakeMEup**

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès  
Moment partagé pour se rencontrer

## **08:30 -10:00 Pratique 3**

WUTAO® - 90 min. Marine

## **10:15 - 11 :15 Pratique4**

BODYART® Yang – 60min. Lisette

## **11:30 - 13 :00 Brunch**

Sucré-salé by Coralie

## **13:30 - 15:30 Pratique 5**

Marche en pleine conscience - Sophrologie Outdoor 120 min.  
Audrey

## **16:00 -19:00 ME time**

Temps libre , accès au sauna  
Massages ou soins au bol  
( sur réservations et créneaux dédiés )

## **19:30 – 21:00 Repas du soir**

Eveil des sens par la cuisine  
Entrée, Plat & Dessert by Coralie

## **21:00 - 22:00 WE time**

Moment partagé avant de tomber dans les bras de Morphée

# Samedi

**08:00 - 08:30 wakeMEup**

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment partagé pour se rencontrer

**08:30 - 09:45 Pratique 6**

yin yogaME – 75 min. Lisette

**10:00 - 11:15 Pratique 7**

Méthode EPURE® – 75min. Lisette

**11:30 - 13 :00 Brunch**

Sucré-salé by Coralie

**13:00 - 16:00 ME time**

Temps libre , accès au sauna, promenade

Massages ou soins au bol (sur réservations et créneaux dédiés )

**16:00 - 16:45 Pratique 8**

Aromathérapie & Automassages 45 min. Audrey

**17:00 - 19:00 Pratique 9**

WUTAO® sol – 120 min. Marine

**19:30 - 21 :00 Repas du soir**

Eveil des sens par la cuisine

Entrée, Plat & Dessert by Coralie

**21:15 - 22:15 Pratique 10**

Voyage sonore “douleurs et sommeil” - 60 min. Audrey

*Chaque pratique explorera un ou plusieurs sens selon une thématique précise révélée le jour ʘ!*

# Dimanche

**08:00 - 08:30 wakeMEup**

Jeûne avec coin hydratation , café/thé en libre accès

Moment partagé pour se rencontrer

**08:30 - 11:00 Pratique finale**

Workshop sur le toucher - 150 min, pauses incluses

BODYART Touch - 45 min Lisette

BODYART Contact - 45 min. Lisette

REBOZO - 45 min. Audrey

Cercle de Fermeture - Team

**11:30 - 13:00 Brunch**  
Sucré salé by Coralie  
Time to say goodbye !

**14 :00 DEPART**



## *Glossaires des Pratiques*

Chaque pratique explorera un ou plusieurs sens selon une thématique précise révélée le jour J !

### **Evening Flow**

Routine de fin de journée en lien avec l'énergie de la saison pour favoriser la bonne santé. Des touches de YOGA et pratiques Zen, une pointe de respiration, un soupçon de travail énergétique, de la relaxation et de la méditation. Une ode à la liberté du corps dans la magie de l'instant présent.

### **Wutao®**

Art du mouvement poétique alliant souffle, ondulation de la colonne et conscience corporelle. Le Wutao invite à se reconnecter à soi en profondeur, dans la douceur.

### **BODYART® YANG**

Une version dynamique de la méthode BODYART®, combinant respiration, force et mobilité. L'approche YANG stimule l'énergie, développe la puissance intérieure et la présence physique.

### **Marche en pleine conscience - Sophrologie Outdoor**

Un moment de connexion avec soi-même et la nature. Chaque pas devient une méditation, en lien avec la respiration, les sensations et l'instant présent.

### **Yin yogaME**

Yoga introspectif, où les postures sont tenues plusieurs minutes pour relâcher les tissus conjonctifs et apaiser le système nerveux. Une invitation au lâcher-prise avec le soutien de coussins, briques, couvertures.

### **Méthode EPURE®**

Entraînement à mi chemin entre la barre au sol classique et le PILATES, axé sur l'alignement postural, le conditionnement physique et la souplesse. Elle permet de travailler les muscles profonds et libérer les tensions avec grâce et délicatesse.

## *Glossaires des Pratiques*

Chaque pratique explorera un ou plusieurs sens selon une thématique précise révélée le jour J !

### **Aromathérapie et auto-massages**

Découverte des bienfaits des huiles essentielles associée à des gestes simples de massage pour favoriser la détente musculaire.

### **Wutao® sol**

Variante du Wutao pratiquée allongée ou proche du sol. Elle explore l'ondulation et le relâchement depuis la base, pour une connexion intime avec le corps.

### **Voyage sonore "douleurs et sommeil"**

Immersion vibratoire guidée par des sons thérapeutiques (bols, voix, instruments). Un moment de régénération profonde, qui soutient le relâchement des douleurs et le sommeil réparateur.

### **BODYART® TOUCH**

Une approche pédagogique kinesthésique la méthode BODYART®, axée sur l'auto-correction par le toucher et la conscience corporelle.

### **BODYART® Contact**

Une exploration à deux ou en groupe à travers les postures de BODYART® et le contact conscient. Développe la technique et la proprioception.

### **Rebozo**

Rituel inspiré de la tradition mexicaine qui utilise des tissus pour envelopper, bercer, contenir et relâcher le corps. Un soin profondément réconfortant et ressourçant.

# LE CHALET

Le chalet Zen Space 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 (avec lits  
simples ou lit double) 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 de saison imaginés pour l'occasion par notre cheffe Coralie Favre. Une cuisine qui invite au voyage, au plaisir et à la santé.



La journée débute par un temps de jeûne et d'hydratation. Eau aromatisée aux fruits, 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 diner du soir comprend une entrée, un plat principal et un dessert gourmand créés par Coralie pour notre séminaire. Cette saison le repas du soir sera l'occasion de mettre tous vos sens en éveil !

