

# UNE ESCALE DE SÉRÉNITÉ

*Du 3 au 5 novembre 2023*

2 jours dédiés aux femmes  
ménopausées et périménopausées

*Rétablir une harmonie intérieure*





---

## NATHALIÉ BÉGÉ

Coach spécialisée en gestion du stress  
Professeure de Hatha Yoga  
Relaxologue

---

1

2

ATELIERS DE GROUPE  
ET COACHING

EXERCICES  
YOGA & PILATE



Pour apaiser vos troubles du quotidien et comprendre votre corps en plein changement, Nathalie Bégé vous accompagne avec ses pluri compétences.



## **AU PROGRAMME\***

### **✓ Vendredi 3 novembre 2023**

Arrivée à partir de 15h  
au Domaine du Roncemay  
1h15 en train de Paris (navette possible), moins de 2h en voiture.

17h En cas de bienvenue  
(présentation des 2 jours)

20h Dîner et rencontre avec les participantes

### **✓ Samedi 4 novembre 2023**

8h30 à 9h30 : Expérimentation d'un anti-stress  
naturel avec le Hatha Yoga  
10h à 11h : Améliorer sa posture et augmenter sa  
mobilité avec le Pilates  
11h à 13h : Massages & soins ou balnéothérapie  
- 13h30 Déjeuner  
15h à 18h : Coaching de vie - Identifier les  
facteurs de stress et développer des stratégies  
pour les surmonter  
Temps libre puis dîner



## ✓ Dimanche 5 novembre 2023

8h30 à 9h30 : Hatha Yoga

9h30 Encas

10h à 11h : Pilate

11h - 13h : Massages & soins ou balnéothérapie

13h30 Déjeuner

15h à 17h : Elaborer un plan d'action pour  
favoriser une meilleure qualité de vie

17h-18h : Revisiter les apports, les bénéfices et  
les plans d'amélioration

\*L'accompagnement ne remplace pas un suivi médical, il est complémentaire.

\*Le programme est donné à titre indicatif et peut être susceptible d'être légèrement modifié.



Vous serez hébergée sur place au Domaine du Roncemay, hôtel 4\* Les Collectionneurs, hôtel de charme de 23 chambres.

Dans l'assiette, vous retrouverez la cuisine de nos chefs Virginie Jacquet et Anish Chourey. Une cuisine française contemporaine qui vous invite à voyager. Une cuisine mettant en valeur les produits locaux et de saison, qui accorde une place de choix aux légumes parfois oubliés, aux herbes fraîches et aux épices douces.



- 1 Séjour chambre individuelle : 1279€
- 2 Séjour en chambre partagée (double ou partagée avec 2 lits simples) : 1119€ / pers.
- 3 Coaching sans chambre sur place – repas inclus : 930€ / pers.



**VOUS VOUS SENTIREZ MIEUX DANS  
VOTRE CORPS ET ESPRIT**  
*AVEC DES CLÉS POUR ABORDER CETTE ÉTAPE*





## **DOMAINE DU RONCEMAY**

89110 Chassy

Tél +33 (0)3.86.73.50.50

[info@roncemay.com](mailto:info@roncemay.com)

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