

Du 3 au 6 octobre 2024

MAMA'S SÉJOUR

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI,
RESPIRER ET DÉCONNECTER



Mama's séjour offre une parenthèse de 4 jours dédiée au bien-être émotionnel et physique des mamans !

Détente, exploration personnelle et échanges seront au cœur de cette expérience inoubliable !

C'est l'opportunité de t'accorder une pause bien méritée, une déconnexion totale dans une ambiance cocooning au cœur des Pyrénées.





L'EXPÉRIENCE PROPOSÉE PAR MAMA'S SÉJOUR POUR 8 FEMMES

- **TEMPS POUR TOI**
- **HARMONIE AVEC TON CORPS**
- **ALIMENTATION SEREINE**
- **COMPRÉHENSION DE TES ÉMOTIONS**
- **NUITS PAISIBLES**
- **CONFIANCE EN SOI**

LA NAISSANCE DE MAMA'S SÉJOUR

La création de Mama's séjour a été inspirée par nos propres expériences en tant que mamans : nos défis, nos joies et nos doutes !

En tant que professionnelles de santé nous souhaitons te partager nos connaissances et outils pour t'accompagner dans ta maternité !



Mathilde Depaulis
Psychologue



Pauline Péhau
Diététicienne-Nutritionniste



RENCONTREZ

LES INTERVENANTS

Philippine Belon

Cheffe cuisinière

Fondatrice Born to Leaves

Cléo Richetti

Professeure de Yoga & consultante

Spécialisée en pré & post natal

Antoine Baduel

Accompagnateur en montagne

DECOUVREZ LE LIEU
**L'OSTAL DU
BERGONS**



~Hébergement 4 jours / 3 nuits

~Ateliers et accompagnement par Pauline Pehau et Mathilde Depaulis

~Repas et collations par "Born to Leaves"

~Classes de yoga par Cléo Richetti

~Randonnée guidée par Antoine Baduel

~Création d'un groupe whatsapp pour les 8 mama's

~Paiement : possibilité de paiement en 3x

4 JOURS / 3 NUITS
850 euros
TOUT INCLUS

* Transport vers le gîte à votre charge

JOUR 1 - 3 OCTOBRE

Arrivée à l'Ostal du Bergons à partir de 15h

Accueil et visite du gîte.

**Cercle d'ouverture et de présentation,
accompagné d'un délicieux goûter.**

**C'est l'occasion idéale pour se laisser porter,
guider et dorloter. Notre présence est dédiée à
votre bien-être.**

**Un moment d'échange empreint de douceur et
de bienveillance, où nous pouvons apprendre à
nous connaître davantage et déposer en toute
confiance nos histoires.**

Dîner convivial



JOUR 2 - 4 OCTOBRE

Petit déjeuner bien-être et énergie

Randonnée Enchantée : Respirez, méditez, connectez-vous à la Nature

Nature Gourmande : Pique-nique en connexion avec la nature

Temps libre au gîte : Savoir prendre du temps pour soi

Atelier : Alimentation éclairée, les secrets de l'alimentation pour une vie pleine de vitalité et de sérénité

Atelier : Reconnexion à son corps

Création de votre propre routine du soir pour des nuits paisibles

Dîner convivial

Soirée: du temps pour vous, rien que pour vous avec installation de votre rituel du soir



JOUR 3 - 5 OCTOBRE

Grasse matinée ! Ohh oui que c'est bon de prendre le temps

Cours de yoga de la femme

Brunch gourmand

Atelier : J'identifie mes besoins primaires et secondaires pour un meilleur équilibre

Sieste/Temps libre

Atelier : Je comprends mes émotions pour une meilleure santé mentale

Atelier : Je comprends et j'écoute mon corps pour un comportement alimentaire serein

Dîner convivial avec booty moove pour profiter d'être entre nous et sans enfants !



Programme

JOUR 4 - 6 OCTOBRE



Réveil en douceur

Atelier : J'écris ma lettre bleue

Brunch gourmand

Cercle de fermeture

**NOUS AVONS HÂTE DE TE
RENCONTRER.
SI TU AS DES QUESTIONS
N'HÉSITE PAS À NOUS ÉCRIRE**

paulinepehadieteticienne@gmail.com
mouvement@mathilde-depaulis.fr

