

Pause d'équinoxe :
corps, cœur, conscience
19 sept au 21 sept

Un temps pour ralentir, écouter,
déposer.

CHLOE NOPRE

Sophrologue certifiée & Constellatrice

www.chloe-nopre.com



SEPTEMBRE

19 au 21 sept

Un espace pour se relier à sa nature profonde, avant de plonger dans l'énergie de l'automne.



Date

Vendredi 19 September à partir de 16h30 au 21 September 16h30 2025

Lieu

Château de Romecourt en Moselle, situé en pleine nature au centre de son jardin à l'anglaise, dans un lieu de calme, de détente pour se ressourcer.

12 maxi



personnes



Thématique

Un atelier de deux jours pour nous retrouver, nous centrer sur nos aspirations, nos ressentis, notre corps et lâcher le mental pour nous ressourcer.



Prestations



- Relaxation/détente du corps
- Pleine conscience /lâcher le mental
- Sophrologie / yoga de Samara
- Meditation guidée, meditation Zen
- Harmonisation des chakras
- Découvrir ma nature profonde



Encadrement

Chloe Nopre Sophrologue Humaniste

Hebergement



2 pers par chambre



Tarifs



Clé en main : Bien-Etre - L'hébergement, les Repas, les Boissons sans alcool = 390,00€

Je vous propose 4 axes pour lâcher prise...

Plusieurs études menées en France

La sophrologie

“Qui permet de renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps”



> Meditation

“Des séances de méditation vous aiderons à élever votre esprit et à mieux respirer pour clamer votre stress ”



> Yoga Derviche

“Reconnu pour leurs bienfaits sur le corps et l'esprit”

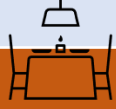


> Développement personnel

“Cette démarche de développement vous aidera à **avoir une meilleure connaissance de vous-même**, à trouver ou à **retrouver votre confiance en vous et votre estime de vous-même.**”



Programme du 19 au 21 septembre 2025

Arrivée à partir de 16h30	Vendredi: Faisons connaissance et diner	
7h30	Samedi & Dimanche Méditation (facultatif)	
8h00-9h00	Petit déjeuner	 
9h00-10h30	Samedi Yoga– Dimanche –Yoga	
15 min	Pause thé-café	
10h45-12h30	Samedi :Atelier sophrologie et développement personnel Dimanche :cours de cuisine avec le chef Jean Luc Nopre	
12h30-14h00	Pause déjeuner	 
15h00-16h00 15h00	Samedi: Méditation Dimanche: méditation	
16h00-16h30	Pause thé-café	
16h30-17h30 Dimanche 16h30	Samedi : Méditation Dimanche : Partage	
19h15-20h30	Diner	 
21h00-22h30	Samedi La nuit des étoiles	

Conditions générales

Annulation-Modification

- Toute demande d'annulation devra être communiquée par écrit (courrier ou e-mail) à Chloé NOPRE.
 - de la date de signature à plus de 30 jours de l'arrivée : annulation ou modification gratuite
 - à moins de 21 jours, les prestations sont non modifiables, non remboursables
 - Sauf motif impérieux justifié, l'acompte ne sera pas remboursé si vous annulez dans les 21 jours avant le stage.

Conditions de règlement

Modalités de paiement :

Merci de me renvoyer une fiche d'inscription par mail ou SMS ou courrier

Nom,,

Prénom,,,

Objet: Week-end Escapade bien être

accompagnée d'un chèque d'acompte de 100 € ou par virement (Libellé à mon nom) à l'adresse suivante : Chloe Nopre 5 rue de selestat à Schiltigheim . Reste à régler sur place : 290 euros