

Week-end Bien-être ressourçant

CHRISTELLE SPORT SANTÉ



SAMEDI 26 & DIMANCHE 27 AVRIL

à Augerolles (63)



*Se ressourcer,
se reposer,
retrouver le
calme et la
sérénité.*

Week-end Bien-être

ressourçant

PROGRAMME

Sous réserve de changement pour une meilleure organisation.

SAMEDI 26 AVRIL

- 10:30 **Accueil** & installation (*arrivée possible en début d'après midi 14H max.*)
- 11:00 - 12:15 **Temps libre** : Sauna & Bain nordique - Massage Individuel en option*
- 12:30 **Déjeuner** buffet froid (option 10€) ou casse-croûte tiré du sac.
- 14:30 **Présentation** du week-end et du Staff
- 15:00 - 17:00 **Atelier Le ventre, véritable super-héros de votre santé avec Christelle.**
- 17:00 **Temps libre** : Sauna & Bain nordique - Massage Individuel en option*
- 19:30 **Dîner** : repas maison préparé par l'hôte du gîte
- 21:00 **Atelier souffle et voix avec Émilie**

DIMANCHE 27 AVRIL

- 07 H 45 : Petit déjeuner (à partir de)
- 09 H 00 : **Randonnée immersive avec Alice**
- 12 H 30 : Déjeuner : repas maison préparé par l'hôte du gîte
- 14 H 30 : **Séance étirements 360° avec Christelle.**
- 15 H 30 : **Pause-café et bilan fin de séjour.**
- 16 H 00 : **Fin du week-end.**

* en option sur réservation

2 jours

Offrez-vous un week-end bien-être et ressourçant en Auvergne !

Envie de prendre du temps pour vous, de découvrir de nouvelles pratiques, et de vous ressourcer ? Ce séjour est fait pour vous ! Loin des préoccupations quotidiennes, profitez de **moments de détente**, de **conseils personnalisés** et de **rencontres** enrichissantes entre femmes.

Au programme : des activités sportives, des séances de relaxation, des temps d'échanges et des conseils pour mieux gérer votre quotidien.



*Un vrai break pour soulager le stress,
prendre soin de vous et repartir avec
de nouvelles clés pour le bien-être.*

La Team

Exclusivement féminine avec des valeurs communes qui les animent





Avec Alice

Randonnée

Émerveillement

Alice – Accompagnatrice en montagne

Passionnée par la nature, Alice est éducatrice sportive et diplômée en environnement et randonnée. À travers sa structure "La marmotte en balade", elle propose des activités qui allient sport, plaisir et respect de l'environnement. Son credo : l'émerveillement pour mieux se reconnecter au monde naturel.

Randonnée au départ et à l'arrivée du gîte, nous parcourons un itinéraire en boucle, à travers paysages ouverts, agricoles et forestiers.

Notre objectif, **le lac d'Aubusson**, bien connu des habitants du coin dont les rives ombragées et ses milieux aquatiques pleins de surprises (**classée zone natura 2000**), sont un cadre tout à fait propice à une sortie à la fois sportive et dépayssante.

- **Distance : 13 km**
- **Dénivelé positif : 308 d+**
- **Niveau physique : pratiquer une activité physique régulière type randonnée, marche nordique 1 à 2 fois par semaine.**



Avec Christelle

Sport

Confiance

Christelle - Coach Sportive

Coach depuis plus de 25 ans, Christelle a créé Christelle Sport Santé, des séances dédiées exclusivement aux femmes. Son objectif : aider chacune à se sentir mieux dans son corps, retrouver confiance en elle et en ses capacités. Avec une approche unique, issue de son expertise et de son expérience, elle propose un accompagnement sur-mesure pour un bien-être durable.

- **Atelier : Le ventre, véritable super-héros de votre Santé**

Exercices doux et ciblés pour tonifier votre ventre, soulager les tensions et améliorer la digestion. Vous découvrirez des astuces alimentaires adaptées pour favoriser un ventre apaisé, des techniques de relaxation pour réduire le stress, ainsi que des auto-massages simples mais puissants. Un atelier conçu pour faire de votre ventre un véritable allié de votre bien-être, en alliant pratique physique et conseils personnalisés pour une santé durable.

- **Séance Étirements 360° avec Christelle**

Étirements ciblés et des techniques de travail sur les fascias, permettant de restaurer votre souplesse, améliorer la mobilité et favoriser une récupération optimale. Une approche complète pour soulager les raideurs, améliorer l'équilibre du corps et redonner de la légèreté à vos mouvements.



Avec Sandrine

Massage

Détente

Sandrine - Spécialiste en Massages et Bien-être

Esthéticienne diplômée en soins corporels et hydrothérapie, Sandrine est passionnée par l'harmonie du corps et de l'esprit. Spécialisée dans les massages inspirés des traditions indiennes, elle aide à libérer les tensions, favoriser le lâcher-prise et reconnecter à soi. Son objectif : vous offrir un moment de détente profonde et ressourçante.

À choisir entre ces trois prestations :

- **Massage visage et crâne** : un véritable lifting instantané, une détoxification en profondeur des cellules et une détente absolue, bien au-delà du visage.
- **Massage du dos** : Apaisement du corps et de l'esprit grâce à ce soin qui vous emportera vers une profonde sensation de plénitude.
- **Massage des pieds** : Inspiré de la réflexologie ayurvédique, ce massage libère les tensions accumulées et procure une agréable sensation de légèreté.

Ces massages s'inspirent des connaissances ancestrales de l'Ayurveda, une médecine traditionnelle indienne. J'utilise notamment la baguette Kanza, un outil en bronze, métal réputé en Inde pour ses vertus curatives.



Avec Émilie

Bien-être

Libération

Émilie - Praticienne de bien-être

Passionnée et créative, Émilie allie méthodes traditionnelles et approches modernes comme la Micro-Ostéopathie et le massage pour offrir des soins uniques. Elle vous guide pour devenir acteur de votre propre bien-être, tout en poursuivant son chemin de croissance personnelle. Souriante et pleine de vie, elle vous invite à vous reconnecter à votre épanouissement.

Atelier souffle et voix

Émilie vous invite à découvrir votre voix naturelle et à oser chanter librement et intuitivement.

À travers une pratique douce et progressive, cet atelier permet de libérer votre souffle et votre voix, favorisant la joie et la montée d'énergie vitale. Le chant spontané devient un outil puissant pour exprimer vos émotions et reconnecter à votre créativité. Un espace bienveillant pour libérer votre potentiel et vous épanouir pleinement.

Le Lieu

En Auvergne, en plein cœur du parc naturel régional du Livradois Forez, à **Augerolles**, un gîte de charme dans un ancien corps de ferme. Une propriété de 11 ha, avec une vue imprenable à 360° sur le Forez et sur la chaîne des puys.

Le domaine du COQ en PAT est un écolieu en Auvergne avec un gîte de 220 m2 .

Wifi-Internet
Sauna et Bain nordique

45 min de Clermont-Ferrand, 1h30 de Lyon,
52 min (65,1 km) de Balgigny via A89

Voir le gîte

Domaine du COQ en PAT – Chabanne – 63930 AUGEROLLES



Compris dans le tarif :

Boissons et collations à volonté
Repas du samedi soir et dimanche midi*
Petit déjeuner dimanche matin
Linge de lits - Accès sauna et bain nordique
Prestation Alice - Émilie - Christelle
Supports écrits et pédagogiques

À votre charge :

Le transport pour venir sur le lieu du séminaire
L'option massage
Buffet froid samedi midi

À prévoir dans votre valise :

Tapis de gym
Nécessaire de toilette + serviette
Serviette de bain pour le sauna et bain nordique
Tenue de sport (intérieur et extérieur)
Nécessaire pour la prise de note (si besoin)
Coussin, plaid, gant exfoliant pour le sauna

** Les repas « faits maisons » sont préparés par notre hôte
(à l'exception du buffet froid et du petit déjeuner).*

A photograph of three young women with curly hair holding hands in a circle outdoors. The woman on the left is wearing a black shirt and white pants, with a large gold hoop earring. The woman in the middle is wearing a white shirt with blue polka dots. The woman on the right is wearing a white dress with blue vertical stripes and a small necklace. They are all smiling and looking towards each other. The background is a blurred green forest.

*Vivre une
nouvelle
expérience,
faire de belles
rencontres.*

Conditions générales du séjour

- Le tarif unique pour le week-end Bien-être est de 289 €.
- La réservation est confirmée immédiatement après le paiement d'un acompte de 99 € par carte bancaire (virement bancaire possible sur demande).
- Le solde devra être réglé au plus tard le 20 mars.

Annulation et remboursement

- L'acompte n'est pas remboursable, sauf en cas de force majeure, notamment :
 - Accident grave (avec justificatif médical).
 - Décès de la participante ou d'un proche direct (parent, enfant – justificatif requis).
- L'annulation de l'événement sera effectuée si le nombre minimum d'inscriptions n'est pas atteint, avec un remboursement intégral garanti.

En validant votre réservation et en procédant au paiement, vous attestez avoir pris connaissance et accepté ces conditions.

Vous avez des questions ?

[Me contacter](#)

La présente page utilise des cookies pour analyser et améliorer l'utilisation du site par ses visiteurs.

En utilisant notre site internet, vous consentez expressément au traitement de vos données par nos logiciels dans les conditions et pour les finalités décrites ci-dessus.

IMPORTANT : Conformément à la loi, nous ne pouvons et ne faisons aucune garantie quant à votre propre capacité à obtenir des résultats. Les résultats obtenus sont dépendants de votre propre investissement. Nous sommes là pour vous accompagner en vous proposant nos meilleures programmes pour vous faire progresser plus rapidement. Cependant, rien sur cette page ni aucun de nos sites Web ou e-mails ne constitue une promesse ou une garantie de votre évolution.

Ce site est indépendant et en aucun cas lié par ses propos ou ses offres, ni à Facebook ni à LinkedIn, ni à Instagram, ni à Google, ni à YouTube.

© 2025 Christelle Bonnet

Pour rejoindre le week end, je dois :

Avoir pris connaissance des éléments qui sont à ma charge
*Réserver ma place au prix de 289 € TTC**
en versant dès aujourd'hui un acompte de 99 €



JE RÉSERVE MON WEEK-END
avec un acompte de **99 €**

Payable par CB sur le site
(paiement sécurisé)



Le solde est à régler avant le 20 mars 2025

*Changer d'air
et
faire le plein
d'énergie.*





*J'ai imaginé ce week-end comme un moment rien que pour vous, un temps pour vous reconnecter à vous-mêmes dans la simplicité, loin des distractions et des exigences du quotidien.
Un week-end pour vous détendre, libérer votre souffle et vos tensions, et repartir avec une nouvelle énergie.*

Vous allez vous épanouir pleinement en retrouvant la confiance en votre corps et en explorant de nouvelles pratiques qui éveilleront votre créativité. Ce week-end, vous apprendrez à vous libérer des pressions extérieures, à vous recentrer et à vous sentir plus sereines, plus fortes, simplement vous-mêmes.

À la fin de ces deux jours, vous repartirez avec des outils pratiques pour prendre soin de vous au quotidien, une énergie renouvelée et une confiance en vous plus solide. Vous serez prêtes à vivre chaque jour avec plus de simplicité, de légèreté, et d'épanouissements.

Bien à vous.

Christelle



[Lien vers mon site Web](#)

[Mon profil Facebook et Instagram](#)



[Rejoindre le groupe privé](#)
[La cinquantaine radieuse](#)