

WEEK-END / JOURNEE BIEN-ÊTRE

Energie féminine et lâcher prise

Ateliers, réflexologie, rebozo, auto-massages, relaxation, partages, échanges ...



17 au 19 oct. 2026



Fontainebleau



06 48 18 97 13

forfait week-end :
Samedi 9h au lundi 14h

400€

journée complète : 9h - 21h

150€

journée légère : 9h - 18h

120€





Journée bien-être

Le programme

LÂCHER PRISE ET ANCRAGE

Samedi

ACCUEIL

9H - 12H

Départ en forêt
Massage minute
Session anti - gymnastique
Respirations et méridiens

12H - 14H30

REPAS

14H30 - 18H

Parcours pieds nus
Pause goûter

Auto-massage

18H30 - 21H

APERÔ DINATOIRE ET ORACLES

Relaxation guidée
Tisane

Journée bien-être

Le programme

LÂCHER PRISE ET ANCRAGE

Dimanche

ACCUEIL

9H - 12H

*Réveil du système lymphatique
Atelier Rebozo*

12H - 14H30

REPAS

14H30 - 18H

*Balade en forêt
Auto-massage énergétique
Atelier- 5 sens
Pause goûter*

Resserage du bassin au Rebozo et relaxation

18H30 - 21H

APERÔ DINATOIRE ET NUMÉROLOGIE

féminité, plantes, cycles et lune





LES CHAMBRES





Maud Auger
Reflexologue

Week-end ou journée
100% féminin
Samedi 9h - Lundi 14h

Au cœur de la
forêt de
Fontainebleau

Le tarif inclus :

- hébergement
- repas
- ateliers