

DANSE - PARTY

COACHING

SELF-DÉFENSE

SÉJOUR BIEN ÊTRE

# FEMMES EN PUISSANCE

BIENVEILLANCE

SORORITÉ

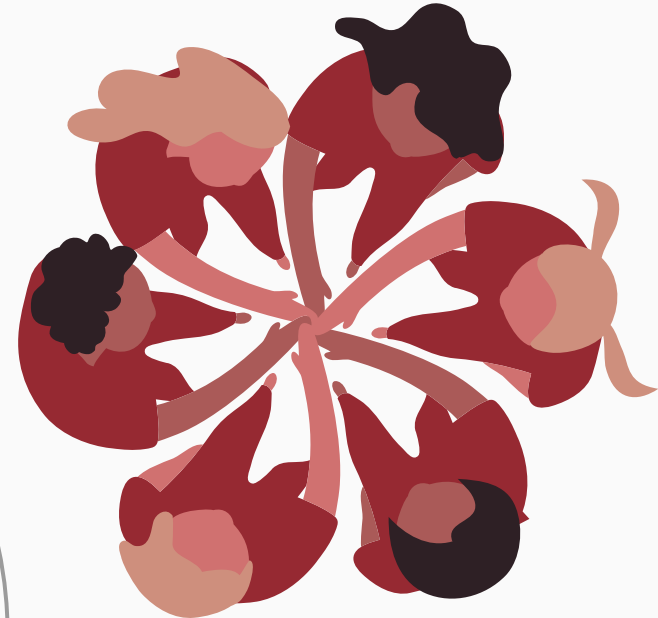
CONFIANCE



Femmes en puissance

SÉJOUR BIEN-ÊTRE

# VIENS VIVRE TA TRANSFORM'ACTION



Rejoins-nous pour ton prochain séjour révélateur :

**Du 10 au 11 mai 2025**, au coeur de la Provence, à **Saint Zacharie** (35 min de Marseille/Aix en Provence).

☀️ **"Réveille la Femme Puissante en Toi"** ☀️

Un séjour de transformation pour reprendre confiance, incarner ta force et raviver ta passion de vivre.

Plonge dans une expérience unique où chaque atelier est conçu pour te reconnecter à ta puissance intérieure. Participe à des ateliers de développement personnel, lâchez prise par la Dance **"Afrovibe"**, **Self défense** et plein **d'autres surprises**.

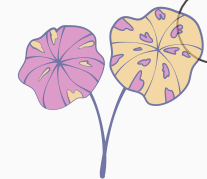
Ce n'est pas juste un séjour, c'est un rendez-vous avec toi-même.

✨ **Viens comme tu es. Repars plus forte que jamais.** ✨

SORORITÉ

CONFIANCE

SOUTIEN



# 🌿 À QUOI T'ATTENDRE ? 🌿

Un voyage intérieur, une renaissance extérieure.

Prépare-toi à vivre bien plus qu'un simple séjour. C'est une parenthèse hors du temps, un espace sacré où tu vas :

## 🔥 Réveiller ton corps et ton énergie

- Une session de danse **Afrovibe** pour te libérer de tes tensions et retrouver la joie du mouvement sur des musiques Afro-Caribéennes
- Un atelier de **self-défense** avec un quadruple champion de France en taekwondo, **M'Bar N'Diaye**, pour incarner ta puissance, poser tes limites et renforcer ta confiance physique.

## 🌟 Te reconnecter à toi-même

- Des moments d'**introspection** guidés pour explorer tes forces intérieures. **Une expérience immersive & innovante grâce à la Réalité Virtuelle.**
- Des exercices de développement personnel pour libérer ce qui te freine et révéler ton potentiel.

SORORITÉ

CONFIANCE

SOUTIEN

## 🤝 Partager et t'inspirer

- Des échanges authentiques pour créer des liens profonds dans une ambiance de sororité.
- **Un karaoké suivi d'une soirée dansante** sur les tubes des années 90/2000.

## 🌸 Un environnement ressourçant

- Un cadre naturel apaisant pour te reconnecter à l'essentiel. Les Sources de Pasithéa se situent au coeur du parc naturel de la Sainte Baume, aux pieds des sentiers de randonnées. Nous proposons de vous guider sur une des ascensions qui vous offrira une vue panoramique imprenable. À couper le souffle !

## 🌟 Ce que tu vas ressentir en repartant :

- Une confiance retrouvée, ancrée dans ton corps et ton esprit.
- Une énergie nouvelle, prête à embrasser tes rêves et tes désirs.
- Le sentiment d'avoir repris le pouvoir sur ta vie, entourée d'une nouvelle famille de cœur.

**Viens comme tu es. Repars transformée.** ❤️🌟

SORORITÉ

CONFIANCE

SOUTIEN

# Le lieu

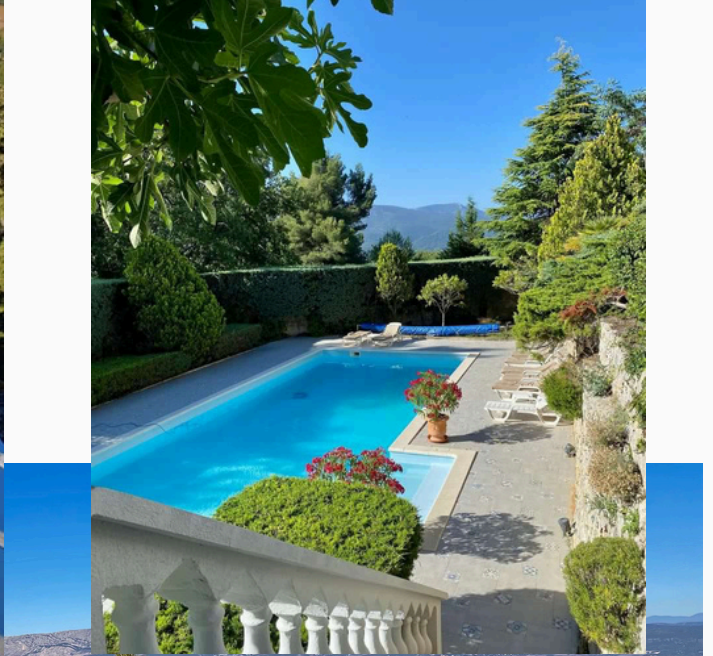
## Espaces Restauration & Évènementiel

Grande salle à manger-salon intérieur  
de 80m<sup>2</sup>  
Cuisine intérieure

## Équipements Sportif & Détente

Salle de remise en forme  
SPA : Sauna  
(compris dans la privatisation de la villa  
avec hébergement et non dans la location  
chambre classique ou évènementielle)





Après l'effort...

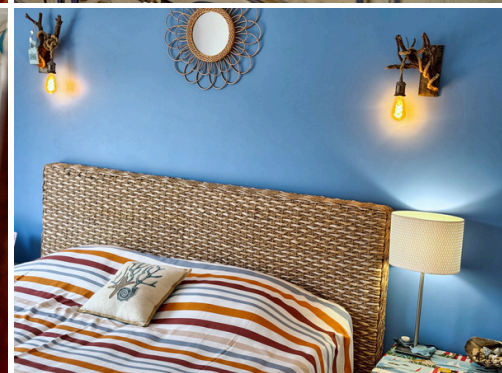
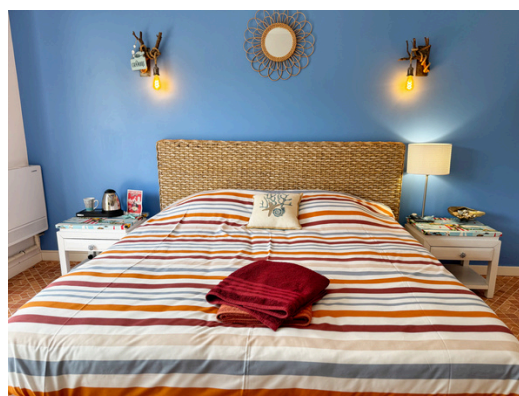
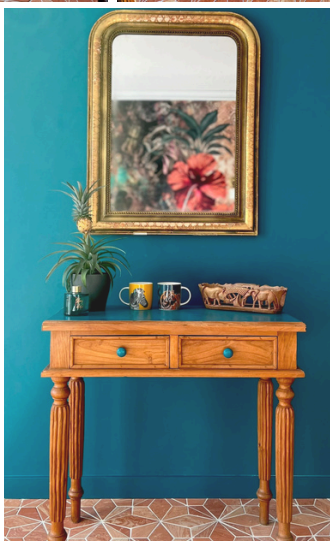


Le réconfort !!

*Tout est à votre disposition pour vous assurer une bonne récupération et des moments de détente*

# CHAMBRES À THÈMES

5 chambres doubles avec salle de bain privées  
dont possibilité de séparer les lits dans 3 chambres



# LES REPAS



TOUS LES REPAS SONT  
INCLUS  
(du samedi midi au dimanche  
midi)

**BRUNCHS,  
PAUSES GOURMANDES &  
DÎNER**







# Les intervenants

## Jenna



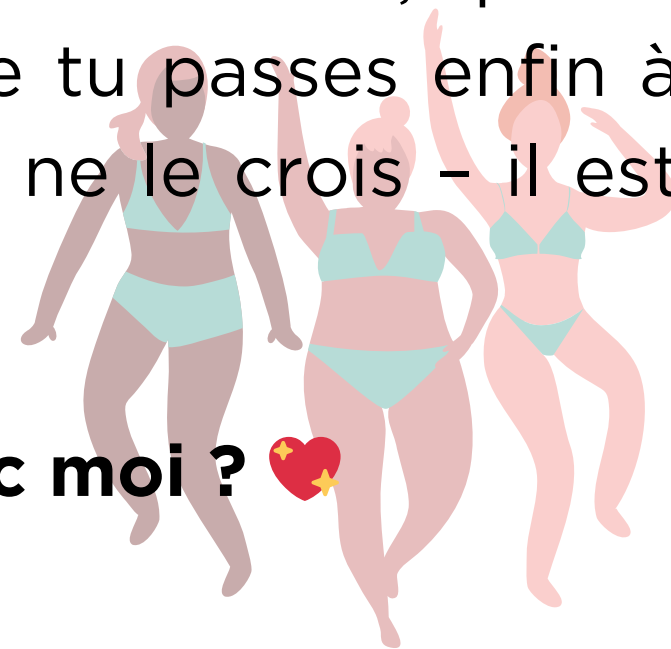
**Coach professionnelle Certifiée - Coach Afrovibe**  
**Fondatrice des "femmes en puissance" réseau de femmes qui souhaitent vivre leur Transform'Action**

🧚 Le corps comme outil de transformation : à travers mes cours d'Afrovibe, j'invite les femmes à se reconnecter à leur puissance intérieure, à libérer leur énergie et à s'exprimer avec force et fluidité.

🚀 Le coaching pour passer à l'action : en tant que coach professionnelle, j'aide celles qui veulent entreprendre, se réinventer ou simplement retrouver confiance en elles.

Fondatrice du groupe "Femmes en Puissance", je crois profondément en la sororité et en la force du collectif pour se soutenir, s'élever et oser briller.

✨ Ce que je veux pour toi ? Que tu te réveilles, que tu t'aimes, que tu te transformes et que tu passes enfin à l'action. Tu es bien plus forte que tu ne le crois - il est temps de le révéler au monde.



**Prête à faire ce voyage avec moi ?** ❤️ ✨



# M'BAR N'Diaye

Taekwondoïste

**Réveille Ta Force Intérieure**

Parce que confiance en soi rime aussi avec assurance et sécurité, j'ai l'honneur d'accueillir M'bar N'Diane, expert en self-défense, pour un atelier puissant et libérateur.

💪 Se sentir forte, se sentir prête : À travers des techniques simples et accessibles, M'bar t'apprendra à poser tes limites, à développer des réflexes d'autodéfense et surtout à incarner une posture confiante au quotidien.

🔥 Un atelier pour :

- ✅ Apprendre des gestes concrets pour te protéger.
- ✅ Renforcer ta posture et ton assurance.
- ✅ Te reconnecter à ta puissance intérieure.

Cet atelier n'est pas juste un entraînement, c'est une véritable déclaration : tu es forte, tu as le droit d'occuper ta place, et personne ne la prendra pour toi.

**Prête à libérer ta puissance ? 🚀**

Ce séjour est l'occasion idéale de vous accorder du temps, de vous reconnecter à vous-même et de tisser des liens authentiques avec d'autres femmes inspirantes.

Rejoignez-nous pour une aventure humaine et enrichissante où chaque instant est une célébration de votre puissance féminine !

### **Transport**

On vous recommande de prendre le train jusqu'à Aix-en Provence ou Marseille puis navette/bus - taxi ou on vient vous chercher (35 min)  
Vous pouvez aussi proposer/demander un covoiturage et voir s'il y en a dans votre secteur.

### **Des Question ?**

✉ Jenna83.afrovibe@gmail.com

☎ 06.79.55.38.64.

📷 Femmesenpuissance



**N'attend plus !  
Les places sont limitées**





# INCLUS

- L'hébergement
- Les repas
- Toutes les activités et ateliers
- La privatisation du lieu et de ses installations (piscine, jacuzzi, tennis, sauna, terrain de pétanque)

\*Transport et activités autres non inclus



# Tarifs du séjour

## Dernières Places Dispo

**Prix**

**315 €**

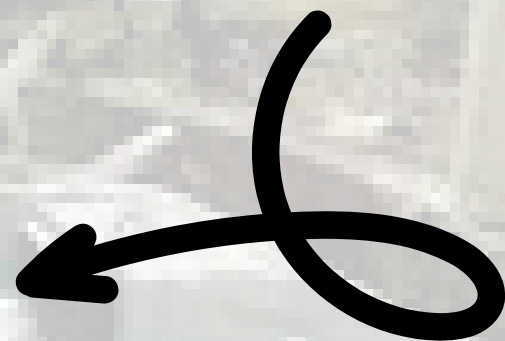
**Règlement via WERO : 06.79.55.38.64**

**Virement IBAN : FR76 4061 8803 7800 0400 2925 224**

**BIC BOUS FRPP XXX**

**ou**

**PAYPAL : "femmes en puissance" ou**



# FEMMES EN PUISSANCE

## SAMEDI

9H

ACCUEIL DES PARTICIPANTES

10H

RANDONNÉE

12H

BRUNCH

14H

CHILL'TIME

17H

☀️ AFROVIBE ☀️

19H30

DÎNER

21H

KARAOKÉ ET SOIRÉE DANSANTE  
90/2000

# FEMMES EN PUISSANCE

## DIMANCHE

**9H**

**PETIT DÉJEUNER**

**10H**

**SELF DÉFENSE AVEC BARO**

**12H**

**BRUNCH**

**14H**

**ATELIER "LA PUISSANCE EST EN TOI"**

**15H30**

**☀️ AFROVIBE ☀️**

**16H30**

**BILAN DU SÉJOUR**

**17H**

**FIN DU SÉJOUR**