

The
women's
retreat



Une "learning retreat" pour les femmes en (péri)ménopause

The Women's Retreat est un espace pour comprendre, ressentir, intégrer et traverser la (péri)ménopause avec plus de clarté et de conscience.

Pendant ces quelques jours, tout est pensé pour t'aider à te reconnecter à ton corps avec conscience et à poser un nouveau regard sur ta santé de femme.



I N F O R M A T I O N S C L É S

Durée : 4 jours / 3 nuits

Groupe : 12 femmes maximum

Langue : français

Approche : une *learning retreat* alliant information, pratiques psycho-corporelles, introspection et partage

Accompagnement : Tam & Vane, tout au long de l'expérience immersive, avec des intervenants experts en santé féminine.

Prochaines dates: du 16 au 19 avril 2026



LES PILIERS DE L'EXPÉRIENCE

Comprendre

Des temps de transmission pour mieux comprendre la santé hormonale féminine et ce qui se joue dans ton corps à cette étape de ta vie.

Ressentir

Des pratiques d'introspection pour t'écouter, te déposer et accueillir ce que tu traverses avec douceur.

Bouger

Une approche du mouvement respectueuse et adaptée pour soutenir les changements hormonaux et habiter ton corps en conscience.

Partager

Des temps entre femmes, pour échanger, se reconnaître et cheminer ensemble dans un cadre bienveillant.

UNE JOURNÉE TYPE

Les journées à *The Women's Retreat* suivent un rythme pensé pour allier transmission, intégration et temps pour soi.

- 7h30 Réveil en douceur
- 8h00 – 10h30 Cours · Conférences · Ateliers
- 10h30 Brunch & temps de repos
- 13h30 – 18h30 Cours · Conférences · Ateliers
- 18h30 Dîner
- 20h00 – 21h00 Cercle de femmes
- 22h30 Temps de repos · Fin de la journée

Ce programme est donné à titre indicatif.

Les horaires peuvent évoluer en fonction des activités, de l'énergie du groupe et du rythme naturel de la retraite.

LE LIEU



La retraite se déroule à **Vila Béa**, un lieu lumineux, entre nature et océan, **entièrement privatisée** pour l'expérience.



Située entre Rabat et Tanger, dans un charmant village de pêcheurs et d'agriculteurs nommé Moulay Bouselham, **Vila Béa** est une maison d'hôtes de luxe, pieds dans l'eau, qui offre un cadre exceptionnel.

Le calme environnant est propice au repos, à l'introspection et à une immersion totale dans l'esprit "Learning Retreat".





BIEN MANGER POUR SE SENTIR AU TOP

Lorsqu'il s'agit de la santé de la femme, il existe un pilier fondamental : ***l'alimentation***.

Pendant la retraite, nous mettons tout notre savoir — et beaucoup d'amour — au service des plaisirs de la table.

Les menus sont à la fois savoureux et nutritifs, pensés pour soutenir l'équilibre hormonal des femmes en (péri)ménopause et favoriser une énergie plus stable tout au long de la journée.

Ils ont été ***conçus en collaboration*** avec une médecin micronutritionniste, spécialisée dans la santé féminine, et qui en a validé chaque composante.

Chaque repas devient aussi une source d'inspiration : ***tu repartiras avec des idées simples et précieuses pour prolonger chez toi cette façon de prendre soin de toi par l'assiette.***



Les repas incluent des protéines animales. En cas d'allergies, de restrictions alimentaires ou de régime végétarien, des alternatives adaptées seront proposées.

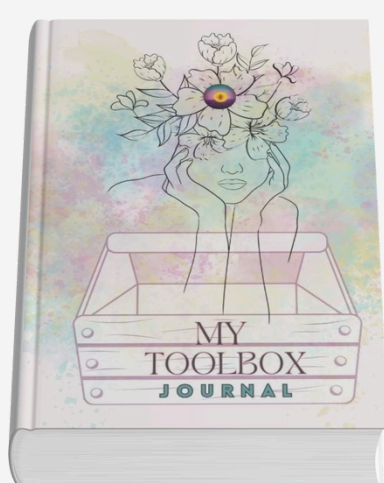
C E Q U E T U E M P O R T E S A V E C T O I

Parce que *The Women's Retreat* ne s'arrête pas au dernier jour, tu repars avec bien plus qu'un souvenir



Le manuel de la retraite

Un support clair pour revisiter les notions abordées et approfondir la compréhension de ton corps et de ta santé.



Ta "toolbox" personnalisée

Une boîte à outils vivante que tu construis pendant la retraite, avec des techniques concrètes, des pratiques adaptées à ton rythme et des actions en lien avec tes objectifs personnels.



L'accès à notre plateforme digitale (gratuit pendant un mois)

Pour rester connectée à l'énergie de la retraite et continuer d'avancer à ton rythme.



L'adhésion à vie à notre communauté d'alumni: La Communauté des Elles

Pour continuer à marcher ensemble et nourrir cette transformation dans la durée.



MEDITATION - YOGA HORMONAL - TECHNIQUES DE RESPIRATION - RENFORCEMENT MUSCULAIRE - YOGA DODO - DANSE THERAPEUTIQUE - ECRITURE INTROSPECTIVE - RÉVEIL ARTICULAIRE - YOGA À TERRE - CONFÉRENCES SANTÉ - SEXUALITÉ - FACE YOGA - ALIMENTATION - CERCLE DE FEMMES

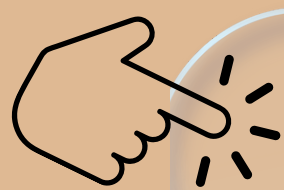
CETTE RETRAITE EST POUR TOI SI...

- tu as plus de 38 ans et tu ne te sens plus tout à fait toi-même ces derniers temps
- tu observes une accélération des changements dans ton corps et ressens le besoin de mieux les comprendre
- tu te sens mentalement fatiguée et aimerais retrouver plus de clarté et de vitalité
- tu ressens l'impact de tes hormones et souhaites apprendre à mieux vivre avec elles, plutôt que de les subir
- tu veux apaiser le dialogue intérieur autour de ton corps et de son image
- tu es prête à transformer tes peurs en ressources et à découvrir des outils concrets pour faire évoluer ton quotidien

ALORS, SI TU RESSENS QUE
THE WOMEN'S RETREAT
EST POUR TOI...

La prochaine étape est simplement de faire une demande de participation.

Un premier entretien, sans aucun engagement, nous permettra de répondre à tes questions et de vérifier ensemble si cette retraite correspond à tes besoins actuels.



**Faire une demande
de participation**

(dans la même page tu as accès aux tarifs de la retraite)

LA RETRAITE EST LIMITÉE À 12 PARTICIPANTES SEULEMENT

DEUX FEMMES, DEUX PARCOURS, UN
MÊME OBJECTIF : REDONNER AUX
FEMMES LE POUVOIR SUR LEUR SANTÉ
HORMONALE.



Nous, c'est Tam et Vane, fondatrices de **Nouvelles Elles** et passionnées par le mouvement, le corps, la nature féminine et la santé hormonale des femmes. **Mais surtout, nous sommes deux femmes en pleine (péri)ménopause !**

Avec *The Woman's Retreat*, nous proposons un espace où tu puisses enfin comprendre ce qui se passe dans ton corps, en rendant accessibles les dernières découvertes scientifiques sur la santé hormonale féminine.

Nous souhaitons aussi t'équiper d'outils simples, concrets et puissants pour transformer cette période de vulnérabilité en force pour toujours.

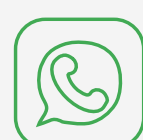
NOU
velles
Elles



www.nouvelles-elles.com



contact@nouvelles-elles.com



+351 964732377 / +212 670991825



UNE QUESTION ?

Contacte-nous ou consulte le FAQ

