



# Blooming Mama

**DU 21 AU 23 AVRIL 2023**

**À ST-JEANNET**

Tu as accouchée il y a moins d'un an ?  
Tu as besoin de te ressourcer le temps d'un week-end ?  
Nous t'accueillons, avec ton bébé, dans un endroit  
magnifique de l'arrière pays niçois.

Au programme : yoga doux, massage,  
balade en forêt, cercle de femme,  
atelier cuisine, sieste au bord de la piscine et des outils  
pour gérer ton énergie et ta nouvelle vie de maman.  
Une babysitter sera là pour s'occuper des enfants lors  
des activités proposées.

# ***Pour prendre soin de toi***

## **Chaadna**

Professeur de Kundalini Yoga  
Yoga Doula  
[www.chaadnayoga.com](http://www.chaadnayoga.com)



## **Marion**

Professeur de Yoga, Masseuse  
Yoga Doula  
[www.marionescaich.fr](http://www.marionescaich.fr)

## **La maison**

Magnifique lieu, cosy, au calme, au milieu de la forêt, sur les hauteurs de Nice à Saint-Jeannet. (à 30 min de Nice, accessible en bus, train, avion)

Chambre individuelle

Cuisine bio végétarienne



# Le programme

## Vendredi :

14h : Accueil

16h-17h : Massage

17h30 - 18h30 : Yin Yoga / Méditation

18h30 : Cercle de femme

## Samedi :

8h30-10h : Réveil Yoga

10h30 - 11h30 : Brunch

12h-13h : Massage

14h-16h30 : Atelier cuisine

16h30 : Goûter

17h30-19h : Yoga doux / Méditation / Cercle

19h : Repas

## Dimanche :

8h30-10h : Réveil Yoga

10h30 - 11h30 : Brunch

12h-13h : Massage

14h-16h30 : Atelier

17h : clotûre



## Tarifs

Le prix comprend les activités et enseignements,  
la pension complète et la babysitter

630 euros

580 euros en earlybird (jusqu'au 28 février)

## Renseignements et inscriptions

Marion : 06 03 20 48 52 / siwakupula@gmail.com

Chaadna : 06 85 85 05 36 / elodiekundalini@gmail.com

