

# « Sourire à La Vie »

Week-End Santé Bien-Être à La Chantareine, Saint Denis Les Rebais

Du vendredi 8 mai au dimanche 10 mai 2026



**Se réconcilier avec son enfant intérieur...**

**Quand les mots apaisent les maux...**

**Sourire à la vie** est une invitation à ralentir, à se déposer, et à partir à la rencontre de cette part de soi souvent oubliée : **l'enfant intérieur**.

Celui qui a su s'émerveiller, ressentir intensément, créer sans attente, aimer sans condition.

Le temps d'un week-end, vous êtes invité(e) à vivre une parenthèse douce et ressourçante, dans un cadre sécurisant et bienveillant, pour **vous reconnecter à votre élan de vie**, à votre sensibilité et à votre créativité.

Ce week-end s'articule autour de **lectures inspirantes**, d'**espaces d'introspection guidée** et d'**ateliers créatifs** accessibles à tous, sans prérequis artistique. L'intention n'est pas de produire, mais de **laisser émerger**, d'exprimer librement ce qui demande à être entendu.

### Intentions du week-end

- Accueillir et apaiser l'enfant intérieur
- Libérer la créativité et l'expression personnelle
- Retrouver la joie simple, la légèreté et le sourire intérieur
- Se reconnecter à soi dans le respect de son rythme

Ce week-end s'adresse à toute personne ressentant le besoin de **se retrouver, de se réparer en douceur ou simplement de s'offrir un temps pour soi**.

Aucune compétence particulière n'est nécessaire, seulement l'envie d'être présent(e) à soi.

**Sourire à la vie**, c'est offrir à l'enfant intérieur un espace pour s'exprimer... et à l'adulte que vous êtes, la permission de respirer, de créer et de vivre plus pleinement.

**Nathalie Rochet**, psychothérapeute, coach de vie en développement personnel et spirituel, hypnothérapeute et sono-thérapeute, je vous propose un atelier dédié à l'accueil de l'enfant intérieur, à travers l'approche douce et respectueuse de la PNL Humaniste.

Un espace pour écouter ce qui vit en nous, reconnaître vos besoins profonds, apaiser les blessures anciennes et renouer avec votre élan de vie, votre créativité et votre joie spontanée.

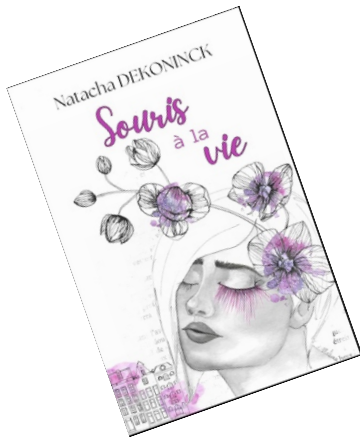
Un temps pour se rencontrer avec bienveillance, en sécurité, et laisser émerger une relation plus juste et plus aimante à soi.



**Natacha Dekoninck**, professeur des écoles en maternelle pendant 25 ans, je souhaite transmettre autrement, en m'alignant sur mes valeurs de bienveillance et de bien-être. Passionnée de lecture et de création depuis toujours, je suis devenue autrice de romans contemporains, en 2021. L'écriture m'a permis d'envisager ma vie autrement et d'avoir le courage d'écrire un nouveau chapitre pour 2026 en me formant à la bibliothérapie créative. J'espère ouvrir très prochainement mon entreprise Lire & Créa afin d'animer à temps plein des pauses bien-être autour de la lecture, de l'écriture et de la création plastique pour petits et grands.

Je vous propose pour ce week-end un voyage créatif au pays des tulipes et au creux de vous m'aime, pour sourire à la vie.

# PROGRAMME ET DÉROULEMENT DU WEEK-END



## Arrivée vendredi 08 mai à partir de 18h

- 18h-19h** Arrivée et installation dans les chambres
- 19h30** Diner Végétarien
- 21h** Relaxation guidée « Voyage vers l'enfant intérieur »

## Samedi 9 mai

- 08h-9h30** Petit Déjeuner
- 9h30**
  - Accueil en Cercle et ouverture de l'espace Sacré
  - Qu'est-ce que l'enfant intérieur ?
- 11h-12h30**
  - Atelier créatif « voyage au pays des tulipes » avec Natacha
- 12h30-14h** Déjeuner végétarien
- 14h-14h30** Relaxation « le jardin secret de l'enfant intérieur »
- 14h30**
  - Atelier créatif (suite) avec Natacha
- 16h-16h30** Pause
- 16h30-18h30** Cercle de partage, Savoir accueillir l'enfant intérieur
- 18h30-19h30** Temps libre
- 19h30-20h45** Diner Végétarien
- 21h00** Relaxation Guidée « Offrir un refuge à l'enfant intérieur »

## Dimanche 10 mai

8h-9h	Petit Déjeuner
9h-9h30	Ouverture douce & méditation du matin Offrir amour et bienveillance à son enfant intérieur
12h30-14h	Déjeuner végétarien
14h-14h30	Relaxation guidée « Réparer les liens avec l'enfant intérieur »
14h30	Atelier d'écriture avec Natacha
16h	Cercle de partage
17h-18h	Debriefing du week-end & Câlines des Au Revoir

### NB : Fournitures à prévoir

- - Vêtements confortables et chauds (style jogging)
- - Tapis de Yoga
- - **Chaussons (impératif)**
- - **Serviettes de toilette (impératif)**
- - Plaid
- - Coussin ferme pour votre assise
- - Coussin pour votre tête
- - Une enveloppe timbrée à votre adresse
- - Magazines bien-être
- - Un tube de colle et des ciseaux

Et tout ce que vous jugerez utile à votre confort et votre bien-être.



## FICHE D'INSCRIPTION INDIVIDUELLE

Séjour du Vendredi 08 mai 18h au Dimanche 10 mai 2026 18h

NOM :

PRENOM :

Tel :

E-mail :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Intolérances ou allergies alimentaires

oui

non

Si oui lesquelles :

### Tarif et Conditions d'inscription

Prix forfaitaire de **420 euros** sur une base de 12/15 personnes, comprenant l'hébergement en pension complète en chambres partagées et les différents ateliers proposés. (Chambre individuelle possible avec supplément 36€ sous réserve de disponibilité)

Acompte de **150 euros** par chèque (ou par virement, RIB sur demande), à l'ordre de Nathalie ROCHET, à retourner impérativement avec la fiche d'inscription individuelle avant la date du 30 avril **2026** à l'adresse suivante :

Nathalie ROCHET : 2 Rue des Meuniers – 77930 FLEURY en BIERE

Le solde de **270 euros** sera à régler en début de séjour.

*Votre inscription vous sera confirmée à réception de l'acompte, en cas d'annulation moins de 3 semaines avant la date du séminaire, l'acompte sera conservé (sauf cas de force majeur).*

Je reste à votre disposition pour tous renseignements complémentaires :

**Nathalie Rochet** : 06 87 01 21 22

Mail : [nathalie-rochet@orange.fr](mailto:nathalie-rochet@orange.fr)