

# H O M E É M O I

---

Maison d'hôtes & cottage  
entre Cancale et Saint-Malo

## Week-end *à thème*

Pour faire une pause  
bien-être & vitalité

DU VENDREDI 22 AU DIMANCHE 24 MARS 2024



# Faire une pause avec son quotidien ?

Décompresser, prendre soin de soi, se ressourcer, se détendre, lâcher prise,  
méditer, contempler ou profiter.

Pour les femmes, les hommes, en couple, célibataires, entre ami(es).

Séjour bien-être le temps d'un week-end, du 22 et 24 mars 2024,  
HOME EMOI s'occupe de tout !

Je vous propose au sein de ma maison d'hôtes HOME EMOI, en Bretagne,  
**privatisée pour l'occasion**, une parenthèse bien-être en toute sérénité.

Un week-end qui se veut **ressourçant**, pensé pour un épanouissement personnel  
qui concilie détente et moments privilégiés, en petit groupe de 6 (minimum) à 10  
personnes.

L'idée est de mixer des ateliers, des pratiques, du partage, des sourires et des  
rires tournés vers le bien-être et des moments conviviaux autour d'une table pour  
partager des saveurs healthy et locales.

## Qui ?

Ancienne parisienne, j'ai connu bien souvent l'effet « cocotte-minute » d'une vie où tout se fait dans la précipitation avec beaucoup de tension. J'ai ouvert il y a 1 an et demi une maison d'hôtes HOME EMOI, entre Saint-Malo et Cancale, poussée par un besoin de nature, d'air iodé et de sérénité.



J'ai donc envie aujourd'hui de faire partager ce que j'offre à mes hôtes au quotidien, à un groupe autour de la thématique du « bien-être », pierre angulaire de la sérénité. Je serai votre guide et à votre écoute pour vivre au mieux cette expérience.

## Quoi ?

J'ai constitué une équipe enthousiaste de quatre professionnels avec lesquels je collabore déjà pour rythmer ce week-end, associant les savoirs être, l'écoute de soi et des autres et des moments Régal Emoi que j'aurai le plaisir de réaliser pour vous.

- Un atelier beauté énergétique (2 heures) avec Charlotte et Anais
- Un atelier de sonothérapie avec Pierre (environ 30mn)
- Un atelier yoga avec Anais (1 heure)
- Un atelier de marche afghane avec Anne (1 heure 30 mn)
- Des voyages gustatifs (petit-déjeuner, déjeuner, dîner, collation) avec Laurence

## Comment ?

Du vendredi soir au dimanche, **des journées rythmées entre repos et activités, ateliers, visites, dégustations, en intérieur comme en extérieur**, tout en faisant des rencontres dans un contexte unique et bienveillant.

Hébergement en chambre double (certaines chambres avec lits jumeaux), salle de bain et wc privés.

Linge de lit et de toilette fournis, ainsi que les équipements pour les ateliers en intérieur (tapis, serviette...).

Les repas sont compris, du petit-déjeuner au dîner.

En cas d'allergies ou d'intolérances culinaires merci de le préciser lors de l'inscription.

**En savoir plus sur la maison [www.home-emoi.com](http://www.home-emoi.com)**

# Où ?

**Au sein de ma maison d'hôtes**, entre terre et mer, située à 15 mn de la magnifique cité corsaire qu'est Saint-Malo, de la ville des pêcheurs de Cancale et des villas Belle Epoque de Dinard.

Belle occasion de découvrir la région, terre de marins et d'écrivains où la force des éléments invite à la sérénité et apporte tant de vitalité.

## Accès de Paris

Voiture 3h30 ou par train Paris Saint-Malo 2h30 (possibilité de louer une voiture en arrivant).

**Accès de Rennes** : 50 mn environ. par voiture ou train (arrêt La Gouesnière).

PRIX

390 €

PAR PERSONNE\*

Comprenant :

- ✓ L'accompagnement de Laurence durant tout le week-end
- ✓ 4 ateliers (yoga, sonothérapie, marche afghane, beauté énergétique)
- ✓ Petits-déjeuners, déjeuners (restaurant ou pique-nique selon le temps) et dîners chez Home Emoi
- ✓ Hébergement en chambre double dont une suite familiale avec deux chambres communicantes pour 4 personnes - avec linge de toilette, linge de lit et petit déjeuner compris
- ✓ Collations (thé, infusion, jus, gourmandises healthy durant le week-end)
- ✓ Fiches souvenirs, recettes healthy de plats dégustés et fiche automassage

**Les inscriptions seront closes le 10 mars 2024 à 12h.**

**Le séjour est confirmé sous condition de 6 réservations minimum.**

**\* acompte de 30% pour valider l'inscription sur le site [www.home-emoi.com](http://www.home-emoi.com).**

Seuls les massages sont en option, sur demande lors de la réservation : massage corps (80 euros/heure ou kobido, massage facial japonais (90 euros). Il sont réalisés dans votre chambre, voire dans le jardin si le temps le permet.

# Zoom sur les ateliers



## **Un atelier beauté énergétique (2 heures)**

animé par Anais et Charlotte pour transmettre des outils de bien-être et de beauté. Un moment convivial rempli de sagesse et de bienveillance car la beauté vient du cœur. Il se compose en deux temps, 1 heure de yoga suivi d'une heure d'automassage :

- **L'instant Yoga**, pour les novices comme les adeptes, vous permettra d'être moins « tassé », de rééquilibrer votre énergie dans le respect d'un bon alignement du corps en dénouant les tensions.
- **Pratiquer l'automassage** c'est valoriser ses émotions positives en offrant à son corps un moment bienveillant, ressourçant.

Lors de cet atelier, Charlotte vous guidera sur des gestes simples dédiés à la beauté du visage avec des outils (tels que le gha sha). Charlotte utilisera aussi ses connaissances de gestes spécifiques Kobido en les adaptant à chaque visage.

**Un atelier sonothérapie** (30 mn environ), une expérience inhabituelle en Occident, animé par Pierre.

C'est un véritable « massage sonore » au cours duquel Pierre vous invite à vivre un voyage sensoriel rythmé par tout un panel d'autres instruments de musique. Drainage et détoxification du corps, relâchement des tensions de tous types, diminution du stress et de l'anxiété, libérations émotionnelles, amélioration de la qualité du sommeil, augmentation de l'énergie vitale... la sonothérapie possède de nombreux atouts pour vous offrir une expérience riche et transformatrice !



# Zoom sur les ateliers

## **Un atelier yoga (1 heure)**

Cette séance au réveil (à jeun) promet une journée remplie d'énergie. Par un enchaînement d'exercices de respiration, de mouvements, de postures et de relaxation, notre organisme accueille de multiples bienfaits. Cette pratique permet aussi à l'esprit de se libérer des pensées négatives, du stress et augmente la joie de vivre.



**Un atelier marche afghane (1 heure 30)** sur les chemins côtiers en bord de mer animé par Anne : un pas, un souffle, un rythme entre terre et mer. Une plongée progressive dans la conscience corporelle en synergie avec la nature.

La marche afghane met la respiration au cœur de la pratique, en la synchronisant à vos pas, selon différents rythmes. Elle augmente vos capacités physiques et respiratoires. En fonction de vos besoins, elle peut vous revitaliser ou vous apaiser. Prévoir tennis et vêtements de circonstance (jogging, legging, coupe-vent, bonnet... dans lesquels vous vous sentez à l'aise).

## **En savoir plus sur les intervenants**

Anaïs : [www.anais-yoga.com](http://www.anais-yoga.com)

Charlotte : [www.facebook.com/HumanWellnessbyCharlotte](https://www.facebook.com/HumanWellnessbyCharlotte)

Pierre : [www.enquetedesacre.com](http://www.enquetedesacre.com)

Anne : [www.supequilibre.com](http://www.supequilibre.com)





# Le programme

## VENDREDI 22 MARS

18H00 - 19H30

**ACCUEIL**

20H00

**APÉRITIF & DÎNER**

22H00 - 22H30

**SONOTHÉRAPIE**

## SAMEDI 23 MARS

8H00 - 9H00

**PETIT-DÉJEUNER**

9H30 - 11H30

**ATELIER YOGA & AUTOMASSAGE**

12H30 - 14H00

**DÉJEUNER**

14H00 - 19H00

**TEMPS LIBRE**

*Dont option massage de 16h00 à 19h00\**

20H00

**APÉRITIF & DÎNER**

## DIMANCHE 24 MARS

8H00 - 9H00

**YOGA À JEUN**

9H00 - 10H00

**PETIT-DÉJEUNER**

11H00 - 12H30

**MARCHE AFGHANE**

12H30 - 14H00

**DÉJEUNER**

14H30 - 16H30

**TEMPS LIBRE**

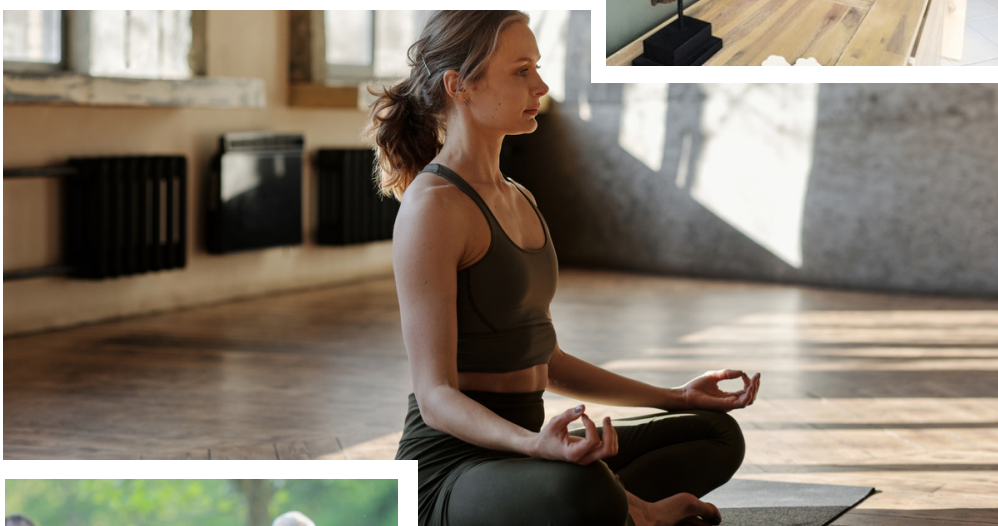
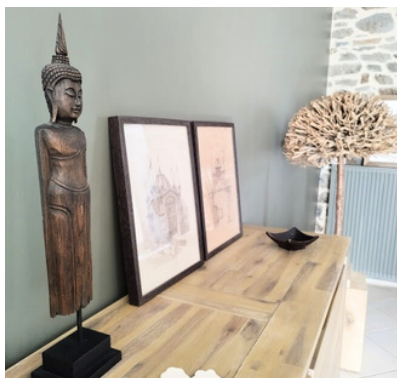
16H30-19H00

**TEA TIME CHEZ HOME EMOI  
DEPART**

**Possibilité de rester la nuit du dimanche avec diner, sur demande**

\*Possibilité de demander un ou des massages (1 heure ou plus) le samedi après-midi lors de votre inscription avec Charlotte, diplômée et experte, praticienne en art traditionnel des massages du monde (visage et/ou corps), également certifiée à l'école du KOBIDO (massage du visage traditionnel japonais).  
Le massage sera pratiqué chez Home Emoi.

# Le week-end *en images*





# “Une parenthèse émotionnelle”

*Home Émoi*

Je souhaite réserver mon séjour :

[RÉSERVER MON SÉJOUR](#)