



D'ALBENAS  
— À BON AILE BON VENT —

## ACTUALITÉ N°7

JOURNÉE FÉMINITUDE

*Et si vous passiez une journée 100% féminine, à penser uniquement à votre bien-être dans notre prestigieux château ?*

C'est au cœur de notre cadre bucolique, le Château Bas d'Aumelas, que nous vous invitons le samedi 11 mars pour partager un instant 100% féminin. 2 coachs passionnées par le développement personnel vous guideront à travers divers ateliers.

### PROGRAMME MATIN

#### ACCUEIL

à 10h avec croissants, thé et café -  
présentation des participantes

#### CAPSULE ASTROLOGIE

Vénus planète du féminin et de l'amour,  
comment influence-t-elle nos vies ?

#### DÉJEUNER

Déjeuner au Château de 13h à 14h (prévoir  
votre repas)

### PROGRAMME APRÈS-MIDI

#### NOS CYCLES FÉMININS

Les connaître, les comprendre et vivre à leur  
rythme (outils pour gérer ses émotions en  
période de cycle)

#### COACHING SUR NOS BESOINS

Quels sont nos vrais besoins ? Comment les  
respecter au quotidien ?

#### MÉDITATION GUIDÉE

Relaxation & connexion

Terminez la journée en beauté avec une

VISITE DE LA CAVE & DÉGUSTATION  
DE NOS GRANDS VINS

#### INFORMATIONS :

De 10h à 18h au Château Bas d'Aumelas

49€/personne la journée avec la dégustation des vins (repas non compris)

Informations et réservations à [samataspirit@gmail.com](mailto:samataspirit@gmail.com) ou au 06.81.89.34.09

Château Bas d'Aumelas - 34230 AUMELAS  
contact@chateaubasaumelas.fr - 04.30.40.60.29

