



Ton week-end au vert
pour recharger les batteries
et transformer durablement
corps et mental

16-18 octobre 2026, BORNEL (Oise)



💡 À mi-chemin du bootcamp et du stage relaxation, il manquait un compromis. C'est chose faite avec Femmes en Mouvements : un week-end plus sportif qu'une retraite bien-être, mais une vraie place faite au développement personnel et à l'introspection, contrairement aux événements fitness.

3 jours à soi dans une bulle de verdure pour laisser à la porte la charge mentale et l'actualité morose.

Au programme

- 👟 du sport (pour retrouver le plaisir de bouger, sans pression)
- 📝 des workshops développement personnel (pour une introspection guidée)
- 🎨 des activités manuelles (pour se reconnecter à sa créativité)
- 🍴 des repas sains et gourmands (préparés par une équipe dédiée)
- 👯 et évidemment des discussions sororales jusqu'au bout de la nuit

16-18 octobre 2026, BORNEL (Oise)

Programme



Vendredi 16 octobre : poser l'intention

Accueil et collation de bienvenue

Cercle d'ouverture

Stretching

Samedi 17 octobre : se dépasser

Renforcement musculaire

Activité créative

Temps libre

Rallye nature

Atelier développement personnel

Soirée festive

Dimanche 18 octobre : agir

Circuit Hiit

Atelier plan d'action

Activité outdoor

Cercle de clôture



Je réserve mon séjour

16-18 octobre 2026, BORNEL (Oise)

Un week-end tout inclus



Pas de frais cachés, l'objectif est que tu n'aies rien à penser et que ta valise soit vite faite bien faite !

EARLY BIRD

395 euros

pour les 3 premières inscriptions
puis

425 euros

1 chambre cocon solo disponible : 490 euros
(pas de tarif Early Bird sur cette option)

Ce tarif comprend :

-  l'hébergement 2 nuits en chambre partagée (lits simples individuels)
-  les repas et collations
-  le linge de lit et de toilette
-  5h de coaching sportif
-  5h de coaching introspection guidée

Je réserve mon séjour

16-18 octobre 2026, BORNEL (Oise)

Le lieu



Dans un ancien moulin à eau à Bornel dans l'Oise à la campagne à 1h15 de Paris et accessible en train (45 min depuis Gare du Nord), notre gîte allie le charme d'une maison de campagne et les besoins des groupes (salle de travail, chambres aux lits individuels)



A propos de moi

Hello,

Je m'appelle Julie

Je suis coach sportive à St Maur des Fossés, diplômée d'État et coach de vie certifiée. Après 15 ans de vie professionnelle en entreprise, j'ai fait le choix d'écouter la petite voix en moi qui me disait que je n'y étais pas à ma place.

Ma place à moi, c'était d'aider les femmes à trouver la leur.

Je m'adresse aux femmes et mamans actives, âgées de 30 à 45 ans, qui cherchent à prendre soin d'elles tout en jonglant avec un emploi du temps chargé. Chaque mouvement construit quelque chose d'essentiel : la confiance. Une confiance qui dépasse le cadre sportif et permet à chacune de se sentir libre et épanouie.

Je crois fermement que le bien-être mental et physique sont liés.

16-18 octobre 2026, BORNEL (Oise)