

Séjour Évasion au féminin

Du **samedi 23 au vendredi 29 mai 2026**, venez vous évader à **Châtillon-en-Michaille (01)**, dans un cadre chaleureux et verdoyant. Au programme : détente, découverte et convivialité!

Au menu des activités :



Méditation en pleine conscience, détente des fascias et danse libre animées par [Géraldine Colomba](#)



Initiation au massage avec Luise von Holtey



Yoga flow pour s'étirer et se recentrer, guidé par Danièle Didier

Votre hébergement : Vous serez accueillies chez **Ophélie**, dans une grande maison familiale ancienne, en chambre individuelle ou double. Ophélie vous fera découvrir les trésors de la région : balades nature, baignades en rivière ou en lac, curiosités géologiques, ou encore shopping au célèbre magasin Cotelac, selon vos envies !



Un détail qui change tout : Les repas seront préparés en binôme, à tour de rôle, pour plus de partage et de bonne humeur !

Tarif: 550 € - Comprend les activités, nuitées en chambre double et repas (dîner du samedi 23 compris).

Chambre individuelle: Supplément de 30€ pour le séjour.

Supplément draps et serviette : 7€ pour le séjour.

Massages individuels avec Luise en supplément.

Le transport reste à votre charge.

Un acompte de 150€ est demandé à l'inscription. Le reste sera payé sur place.

Comment nous rejoindre ?

- Co-voiturage
- En train : gare TGV de Bellegarde-sur-Valserine (à 8 min de la maison)
- En avion : aéroport de Genève (à 30 min) + trains réguliers jusqu'à Bellegarde (30 min)

Dates : Arrivée le **samedi 23 mai après-midi/soir**, départ le **vendredi matin** (avec option de prolonger le séjour jusqu'au dimanche 31 mai - se renseigner auprès d'Ophelie).

Nombre de places limité à 8 personnes.

Une journée type :

Matin en douceur : Commencez la journée par un moment de méditation pour vous éveiller en pleine conscience, suivi d'un **petit-déjeuner convivial**.

Éveil du corps : Poursuivez avec une séance d'initiation au massage.

Pause déjeuner et temps libre : Après avoir préparé ensemble le **déjeuner**, profitez d'un moment de repos, d'échanges ou partez explorer les alentours.

L'après-midi s'articule autour d'une activité ressourçante — **yoga ou fascia**.

Soirée conviviale: Retrouvez-vous pour un **dîner chaleureux**, puis laissez place à une soirée selon votre humeur : **danse libre, jeux, discussions** ou simplement **temps libre** pour savourer le calme de la soirée.

Prêt à vous ressourcer en bonne compagnie ? N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations ou pour réserver votre place !

Géraldine Colomba – contact@geraldinecolomba.com - +49 174 95 34 759 – geraldinecolomba.com

Ophelie Gourdou – ophgourdou@yahoo.fr - +49 176 344 85 277