



DU 14 AU 16 NOVEMBRE 2025

NOS WEEK END FEEL GOOD

fête sa 10^{ème} édition !

SCULPT, RELAX & CELEBRATE DANS LE PERCHE

Le Concept de notre séjour

- Envie d'une **échappée Belle** le temps d'un week end, entre femmes de tout âge et de tout horizon, à une heure de Paris ?
- Envie de **se ressourcer** et de tout oublier, vraiment tout : la famille, le boulot, le stress ambiant ?
- Envie de **partager, d'échanger, de savourer** dans une ambiance chaleureuse et bienveillante ?
- Et bien sûr envie de **transpirer** (parce qu'on est un peu là pour ça aussi :) et de se **relaxer** dans un cadre magnifique ?

Notre WEEK END FEEL GOOD, c'est tout ça : 30 FEMMES réunies autour d'une même envie, lâcher prise pendant 48 heures avec un programme « Sport et Bien être », une cuisine gourmande & healthy, de vrais moments de détente, de partage et plein de petites surprises ...



Amandine, & sa team

On ne change pas une équipe qui gagne !

AMANDINE SPORTES : Coach sportive parisienne formée et diplômée par l'IMF (institut des métiers de la forme). Passionnée de danse et de sport depuis son enfance, elle fédère, elle motive, elle entraîne ! Ses moteurs sont le partage et la transmission.

DELPHINE SZELLOS : C'est l'organisatrice d'événements (**co-fondatrice de Nos Jours Heureux**), son leitmotiv : **La vie est une fête !**

« Avec Amandine, on s'est rencontrées peu de temps avant le premier confinement, un vrai coup de cœur professionnel et amical. On s'est suivies et soutenues pendant des mois, sans se voir, puis on a eu envie de faire plein de choses ensemble et notamment de rassembler nos clientes/amies pour partager 2 jours intenses de sport et de détente,... Bref un week end ensemble à se faire du bien ! »

ELOISE MEZRAHI : C'est la douceur et la grâce incarnée . Professeure de Yoga & de Pilates Fusion; On ne se quitte plus depuis le 1er WE Feel Good ; et pour réchauffer nos soirées , elle danse l'oriental comme personne .



Le lieu : Les communes du Perche



« **La maison de campagne** , qu'on aurait toutes rêvé d'avoir. Tout droit sorti d'un magazine de déco, nous avons eu un véritable coup de coeur pour ce lieu unique situé dans le **parc régional du Perche** à 1 heure de Paris . Noyée dans la verdure, cette ancienne demeure complètement rénovée est un lieu **apaisant et intimiste**, spectaculaire par son architecture et ses volumes, **exclusif et raffiné** par ses prestations . Chacune des **18 chambres**, à la décoration simple & élégante, dispose de sa propre salle de bain et d'une jolie vue sur le jardin. Et parce qu'on ne se refuse rien : une piscine intérieure chauffée et un hammam sont à notre entière disposition .

Vous êtes ici chez vous !



Feel Good Sport & Food

La méditation et les cures detox, c'est pas trop notre credo .
Pour se sentir bien nous on mise tout sur des activités sportives & joyeuses
Et sur une cuisine de coeur gourmande & colorée



What a good Feeling !

30 FEMMES / 48 HEURES AU VERT

DES MENUS HEALTHY & GOURMANDS

DES SURPRISES SO FEEL GOOD



5 HEURES DE TRAINING SPORTIF / JOUR

1 CADRE MAGNIFIQUE RIEN QU'A NOUS

1 PISCINE CHAUFFEE / HAMMAM
SALLE DE SPORT

DES SOINS CORPS & VISAGE

SCULPT . RELAX . ENJOY

Notre package all inclusive comprend :

Le séjour aux Communs du Perche du vendredi 14 au 16 Novembre

- L'hébergement en chambre double
- La pensions complète (boissons incluses)
- Le Libre accès à la piscine, au Hammam et à la salle de gym .
- Les cours de Sport (Jusqu'à 5 heures dispensés par jour en salle ou en extérieur:
Full body, Barre Fit, Yoga, Pilates Fusion , Danse, Stretching, dynamic slides et plus encore .)
- Des petits cadeaux personnalisés et pleins d'autres attentions

Chambre double standard :

780 € par pers

Chambre double supérieure :

880 € par pers

Le séjour n'inclût pas : le transport (mais nous pouvons organiser du co-voiturage), et les soins annexes (massages, soins du visage...)



*l'attribution des chambres se fera dès l'inscription

NOS WEEK END FEEL GOOD #10

Allez on réserve ?

ACCUEIL DES PARTICIPANTES VENDREDI A PARTIR DE 18H00

DEPART LE DIMANCHE AVANT 17H00

RESERVATIONS & CONDITIONS D'ANNULATION :

Acompte de 300 EURO ferme à la réservation (réglable par chèque , virement ou Lydia) .

En cas d'annulation du séjour pour cause de confinement OU autre cas de force majeure , nous reporterons le week end à une date ultérieure ou nous vous remboursons . En cas d'annulation de votre part, l'acompte est dû, sauf si vous nous trouvez ou si nous vous trouvons une remplaçante.

Possibilité de régler le séjour en plusieurs mensualités .

Nous avons hâte de vous retrouver .



POUR TOUTE INFORMATION, CONTACTEZ-NOUS !

Amandine 06.21.40.39.06

Delphine 06.10.42.14.11

Fiche de réservation

Pour vous inscrire merci de nous envoyer un mail de pré-réservation à l'adresse suivante: nosweekendfeelgood@gmail.com

En indiquant :

- Nom/prenom/numéro de téléphone
- Choix de la chambre : Standard/ Supérieure*
- Personne avec qui vous partagez la chambre
- Choix du règlement de l'acompte de 300 euro : Virement /Lydia/Chèque



A réception de votre mail , nous vous enverrons les informations pour régler votre acompte; attention, il ne reste que 8 places
Premières arrivées premières servies :) VOTRE RESERVATION NE SERA EFFECTIVE QU'A RECEPTION DU REGLEMENT.

On n'attend plus que vous



POUR TOUTE INFORMATION, CONTACTEZ-NOUS !

Amandine 06.21.40.39.06

Delphine 06.10.42.14.11