Les Échappées Lumineuses

SÉJOUR BIEN-ÊTRE & ÉQUILIBRE AU FÉMININ

Du 16 au 18 avril 2027

Le Hameau de l'Étoile
Saint-Martin-de-Londres (Hérault)



Mouvement & bien-être | Équilibre émotionnel | Nutrition & vitalité | Partage & sororité | Connexion à soi

Les Échappées Lumineuses

Sommaire

01 L’esprit du séjour

02 Le lieu : Le Hameau de l’Étoile

03 Le programme jour par jour

04 Ce que tu vas vivre

05 Informations pratiques

06 Tarifs & inscription

Les Échappées Lumineuses

Ton séjour bien-être 100 % féminin



Un séjour pour...

- Te recentrer
- Te ressourcer
- Retrouver ton énergie
- Repartir avec des clés concrètes et durables

Avec Marine Cottel

Coach en santé métabolique et féminine, spécialisée dans l'équilibre du corps, des émotions et du mode de vie.

J'ai créé Les Échappées Lumineuses pour t'offrir un espace hors du temps, où tu peux te déposer, te reconnecter à toi et repartir plus ancrée, plus légère et profondément reboostée.

3 jours pour te reconnecter à toutes tes dimensions

- Mouvement & vitalité
- Équilibre émotionnel
- Nutrition & énergie
- Ressourcement & inspiration

Le Hameau de l'Étoile

Un lieu authentique, au cœur de la nature et baigné de sérénité.

SAINT-MARTIN-DE-LONDRES (HÉRAULT)

Un cadre naturel exceptionnel

Nichée au pied des Cévennes, entre garrigue et montagnes, le Hameau de l'Étoile est un véritable havre de paix. Ici, la nature vous entoure, le chant des cigales accompagne vos journées et l'air pur fait du bien au corps et à l'esprit.







Un lieu intimiste et chaleureux

Le Hameau de l'Étoile est un lieu à taille humaine, pensé pour se ressourcer. Ses espaces, à la fois simples et élégants, offrent tout le confort nécessaire pour vous sentir bien, vous détendre et vous recentrer.

Piscine et vue panoramique

Espaces de détente et de pratique

Chambres confortables et tout le charme de la pierre

Nature préservée et ambiance paisible





Hébergements & Tarifs

Ton séjour, ton confort, ton choix.

Pour que chacune puisse vivre cette parenthèse selon ses envies et son budget, plusieurs formules d'hébergement sont proposées, en chambre partagée ou individuelle.

L'hébergement et la pension complète sont réglés directement au Hameau de l'Étoile, indépendamment des activités et de l'accompagnement proposés.

La pension complète comprend

- Tous les repas du vendredi soir au dimanche midi
- Les petits-déjeuners
- Les déjeuners (végétariens)
- Les dîners
- Deux pauses gourmandes (matin & après-midi) avec nos gâteaux faits maison et des fruits de saison
- Les boissons chaudes en accès libre (café, thé et infusions bio)

	Tarif (par personne et par jour)
Hébergements collectifs	
Chambre 3 à 7 personnes (salle de bain partagée)	**85 €**
Chambre 3 à 4 personnes (salle de bain privée)	**95 €**
Hébergements twins	
Cabanon double ** (salle de bain partagée)	**85 €**
Chambre double (salle de bain privée)	**110 €**
Chalet Cassine (salle de bain privée)	**120 €**
Hébergements individuels	
Cabanon individuel ** (salle de bain partagée)	**97 €**
Hébergement individuel (salle de bain privée) *sous réserve de disponibilité*	**175 €**

Extra

Tarif premier jour résident
(Les deux pauses et le buffet déjeuner du premier jour, si arrivée à partir de 10h)
35 €

À savoir

- Les tarifs ci-dessus sont **par personne et par jour** (hébergement + pension complète).
- Les hébergements sont disponibles à **partir de 16h** et sont à libérer avant **11h.**
- La taxe de séjour n'est pas comprise dans ces tarifs.

*** Cabanons ouverts du 1er avril au 15 octobre.*

Le Programme
Jour par Jour

Vendredi 16 avril

ACCUEIL • RENCONTRE • LÂCHER-PRISE



14h – 17h

Accueil & installation

Arrivée en douceur, découverte du lieu, installation dans ta chambre et temps libre pour t'approprier les lieux.

17h – 18h

Cercle des Lumières

Cérémonie d'ouverture, présentations, intentions du séjour et remise des petites surprises.

18h – 19h

Yoga – Reconnexion

Une séance douce pour relâcher les tensions, se recentrer et s'ancrer pleinement dans le séjour.

19h – 19h30

Temps libre

Douche, détente et moment pour soi.

19h30

Dîner convivial

Un repas sain, gourmand et équilibré, partagé dans une ambiance chaleureuse.

21h15 – 21h45

Rituel du soir

Un temps de recentrage et de gratitude pour apaiser le mental et favoriser un sommeil profond et réparateur.

Le Programme
Jour par Jour

Samedi 17 avril

MOUVEMENT • EXPLORATION • RESSOURCEMENT



8h – 9h
Petit-déjeuner gourmand
Un réveil tout en douceur autour d'un petit-déjeuner sain et savoureux.

9h30 – 11h
Pilates spécial féminin
Un moment de mouvement profond pour ton énergie, ta posture et ton ancrage.

11h15 – 12h15
Atelier immersif
Une expérience pratique et inspirante pour explorer ton équilibre féminin.

12h30 – 13h30
Déjeuner végétarien
Un repas gourmand, de saison et plein de vitalité.

13h30 – 15h
Temps libre
Détente, piscine, lecture...
Un moment rien que pour toi.

15h – 16h30
Exploration psycho-émotionnelle
Mieux comprendre tes émotions, tes besoins et tes mécanismes pour avancer plus librement.

16h30 – 17h
Pause gourmande
Une collation saine et réconfortante.

17h – 18h30
Dance & Shine
Libérer les tensions, retrouver ta vitalité et laisser rayonner ton énergie.

19h30 – 21h
Dîner convivial
Un repas équilibré et chaleureux, dans la bonne humeur.

Dès 21h
Célébration Lumineuse
Un temps de partage, de joie et de connexion pour clôturer cette belle journée.

Le Programme
Jour par Jour

Dimanche 18 avril

INTÉGRATION • PLAN D'ACTION • CERCLE DE CLÔTURE



8h – 9h

Petit-déjeuner
Un moment gourmand et convivial pour bien démarrer la journée.

9h – 10h30

Yin Yoga
Une séance douce et régénérante pour relâcher les tensions, apaiser le mental et revenir à soi.

10h30 – 11h

Pause et libération des chambres
Un temps pour te poser et finaliser tes affaires en toute sérénité.

11h – 12h

Atelier
Corps, esprit et émotions : intégrer les clés du séjour dans ton quotidien.

12h – 12h30

Mon Plan Lumineux
Définis tes prochaines actions pour prolonger les bienfaits et ancrer tes nouvelles habitudes.

12h30 – 14h

Dernier déjeuner convivial
Un repas savoureux pour clôturer ensemble ce beau séjour.

14h30 – 15h30

Cercle de clôture des Lumières
Un moment de partage, d'intégration et de gratitude pour refermer ce séjour en beauté.

Les Échappées Lumineuses

Tarifs & modalités de réservation

Ton séjour à partir de 470 €

Accompagnement par Marine

Programme, ateliers et encadrement tout au long du séjour

300 €

Tarif Early Bird
jusqu'au 15 janvier 2027

360 €
à partir du 16 janvier 2027

+

Hébergement & pension complète

Chambre partagée, repas végétariens et accès aux espaces du Hameau

À partir de 170 €

À régler directement au Hameau de l'Étoile

Modalités de réservation

Paiement en 1 fois	Paiement en 3 fois	Paiement en 6 fois
300 €	**3 × 100 €**	**6 × 50 €**

Pour l'accompagnement uniquement • Hébergement réglé au Hameau

Places limitées pour un séjour intimiste et privilégié ♡

Les Échappées Lumineuses

Prête à vivre ton Échappée Lumineuse ?

Offre-toi 3 jours hors du temps, dans un lieu ressourçant, pour te reconnecter à ton corps, à tes émotions et à ta puissance de femme.

Te recentrer | *Te ressourcer* | *Te rebooster*

Comment réserver ?

1. Choisis ta formule de paiement (1, 3 ou 6 fois)
2. Réserve ta place pour l'accompagnement avec Marine
3. Règle ensuite ton hébergement et ta pension complète directement auprès du Hameau de l'Étoile

Je réserve ma place

Du 16 au 18 avril 2027

Le Hameau de l'Étoile
Saint-Martin-de-Londres (Hérault)