

MYS Retraites x Château de Noyelles-sur-Mer

première édition pour femmes
entrepreneures ET salariées, futures
mères ou jeunes mamans



DU 14 AU 16 OCTOBRE 2026

BAIE DE SOMME



DU 14 AU 16 OCTOBRE 2026

Pour qui ?

Cette première édition s'adresse à des femmes entrepreneures ou salariées, futures mères ou jeunes mamans qui se questionnent sur leurs envies et leur équilibre...

Votre expérience ?

Un temps alliant mouvement, ambition et clarté, partagé avec d'autres femmes vivant les mêmes transitions de vie.

Vos hôtes

Laure Legris & Chloë Kayem



Après une première vie en entreprise, nous consacrons aujourd'hui notre travail à une mission: rendre le dialogue possible pour un monde du travail plus coopératif.

Nous sommes co-fondatrices de MindYourStep, cabinet de coaching et formation spécialisé dans l'ouverture au dialogue et la prévention des conflits en entreprise.

Aujourd'hui, toutes deux enceintes, et Laure déjà maman d'un petit garçon, par cette première édition nous avons créé l'espace que nous aurions aimé trouver nous-mêmes.

Trois jours pour prendre du recul, bouger et partager avec d'autres femmes

vivant les mêmes transformations. Repartez avec plus de clarté et de confiance avant l'arrivée d'un enfant ou lorsqu'on compose déjà avec ce nouvel équilibre de vie !

Cette première retraite s'adresse aux femmes entrepreneures, futures mères ou jeunes mamans qui souhaitent vivre cette étape entourées, dans un cadre propice au calme, aux échanges et à la réflexion.

MASTERCLASS 1 - *Ralentir et prendre le temps de la présence*

En zhoo, vous vivez ce que "**ralentir**" fait vraiment à votre corps et à votre tête - pas en théorie, en le pratiquant. C'est un vrai moment pour **extérioriser**, vous **écouter**, dire ce que vous avez sur le cœur, et recevoir enfin le retour **empathique** dont vous avez besoin. Vous repartez avec deux **outils concrets** et réutilisables au quotidien : **l'écoute active** et la **résonance**, pour vous sentir comprise sans qu'on vous conseille ou qu'on vous rassure trop vite. Vous vivez trois temps d'écoute en binôme et en trio, où vous **êtes entendue sans jugement** - que vous soyez en pause complète, en train de reprendre votre activité ou en quête d'équilibre. Vous repartez avec une intention personnelle, écrite noir sur blanc, qui vous guide pour le reste de la retraite. En clair : la masterclass qui vous donne enfin **le droit de ralentir, à votre rythme à vous**.

MASTERCLASS 2 - *Explorer se qui se passe en soi*

En zhoo, vous apprenez à **accueillir ce qui se passe vraiment en vous** - **émotions, besoins, tensions** avant qu'ils ne deviennent des conflits, avec vous-même, votre partenaire, votre associé, ... Vous explorez concrètement vos **valeurs, vos croyances, votre état de vie actuel** et vos **limites**, avec de vrais **outils de coaching**. Vous repartez avec la **Communication NonViolente** comme méthode structurée : **accueillir une émotion, la réguler, puis l'exprimer avec justesse** - sans l'étouffer, sans l'exploser sur l'autre (ou sur soi). C'est le moment où vous posez, noir sur blanc, **ce que vous voulez vraiment, au plus**

profond de vous, pour l'année qui arrive. En clair : la masterclass qui vous donne les mots pour dire ce qui compte, avant que le silence ou le conflit ne le dise à votre place.

MASTERCLASS 3 - *Se projeter dans son nouvel équilibre de vie*

En zhoo, vous transformez ce que vous avez découvert la veille en une direction claire et actionnable - pas un plan parfait, un vrai premier pas. **Vous explorez sans filtre vos peurs**, vos **envies**, vos **freins** et les **ressources** sur lesquelles vous pouvez déjà compter, pour construire un **objectif SMART** qui vous ressemble vraiment. Vous repartez avec une **première étape concrète**, la plus petite possible, celle qui vous dira que vous êtes sur le bon chemin. Vous vivez aussi un temps pour **déconstruire l'idée d'un équilibre parfait** entre vie pro et vie de maman, et **découvrir ce qu'est un juste rythme**, ajustable, à votre saison de vie. En clair : la masterclass qui vous fait quitter la retraite avec un **cap** et une première étape.

Sonia Domingues



Sonia, coach certifiée, facilitatrice et professeur de yoga nous accompagnera lors de cette première édition.

À travers plus de 1 500 heures d'accompagnement individualisé, elle a développé une approche holistique qui allie le yoga, la méditation et le coaching transformationnel pour soutenir femmes entrepreneurs et leaders.

Sa pratique s'enracine dans la pleine conscience, le corps et les thérapies brèves. Elle aime comprendre profondément les défis spécifiques des femmes enceintes et croit fermement que la respiration consciente, la connexion au corps et la sérénité mentale sont des piliers essentiels de cet équilibre précieux. Son plus : elle aime cultiver des espaces bienveillants et sûrs autour d'elle.

Lors de cette retraite ensemble, Sonia vous offrira un temps pour vous, pour respirer consciemment et vous enraciner. Elle vous fera accéder à un refuge

pour votre corps, votre souffle et votre esprit.

À travers des séances de yoga adaptées et des pratiques de méditation guidée, vous expérimenterez une détente profonde et un recentrage authentique.

Vous apaiserez les angoisses, clarifierez le mental, et vous reconnecterez à votre force intérieure et à votre présence.

PROGRAMME

JOUR 1

12h45 — Check-in, cercle d'ouverture & présentation du programme

13h30 — Déjeuner

14h30 — Me time

15h30 — Pause gourmande

16h00 — Masterclass 1 - *Ralentir et prendre le temps de la présence*

18h00 — Approche méditative

19h00 — Apéro

20h00 — Dîner

JOUR 2

08h30 — Yoga

09h30 — Petit déjeuner

10h30 — Masterclass 2 *Explorer se qui se passe en soi*

13h — Déjeuner

14h30 — Me time

15h30 — Marche active en nature

19h00 — Apéro

20h00 — Dîner

JOUR 3

08h30 — Yoga

09h30 — Petit déjeuner

10h30 — Masterclass 3 *Se projeter dans son nouvel équilibre de vie*

12h — Cercle de clôture

13h — Déjeuner

14h00 — Balade village, temps libre avant le retour vers Paris

Programme prévisionnel — affiné à l'approche du séjour.

Avec quoi repartez-vous ?

- ✓ plus de *clarté* sur la place que vous souhaitez donner à votre vie professionnelle, à votre famille et à vous-même;
- ✓ la *confiance* d'avancer avec un équilibre qui vous ressemble;
- ✓ des *outils concrets* pour mieux communiquer, poser vos limites et traverser les tensions du quotidien;
- ✓ des *échanges inspirants* qui continueront bien après la retraite;
- ✓ une *communauté* de femmes ressources qui vivent les mêmes questionnements.

TARIF

CE QUI EST INCLUS

Le tarif comprend :

- l'hébergement sur le domaine en chambre & salle de bain privative
- la pension complète
- les sessions quotidiennes de sport avec Sonia
- les masterclasses de Laure & Chloë

CE QUI N'EST PAS INCLUS

A votre charge :

- transport

2 options :

→ voiture 2h depuis Paris

→ train

le 14/10 Paris Gare du Nord 10h29 → Noyelles-sur-Mer 12h15

train le 16/10 Noyelles-sur-Mer 15h45 → Paris Gare du Nord 17h30

PRIX tout compris 590€

Le lancement de cette édition sera officialisé une fois le seuil de 8 participantes confirmé.

Contact : laurelegriscoaching@gmail.com