MASTERCLASS

# Les secrets de la puissance féminine

*Une journée pour se retrouver et prendre sa place*



L'EMPREINTE HÔTEL · UNE DOUZAINE DE FEMMES

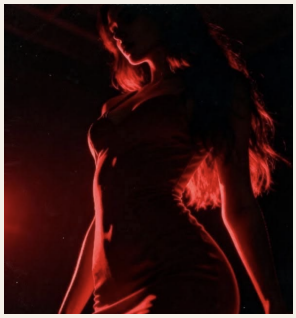
*S'ancrer, s'exprimer, choisir ce que l'on veut incarner — puis se rencontrer autour d'un brunch.*

ACCUEIL À 8 H 30 · BRUNCH JUSQU'À 14 H 30

Samedi 9 janvier 2027 · 150 €

# Les temps de la journée

*Masterclass puissance féminine, brunch, networking féminin.*





| HORAIRE | TEMPS & INTENTION |
|---|---|
| 8 h 30 – 8 h 45 | **Accueil**<br>Arriver et s'installer sur les tapis. |
| 8 h 45 – 9 h 00 | **Méditation & intention**<br>S'ancrer dans le moment et nommer ce que chacune vient chercher en tant que femme. |
| 9 h 00 – 9 h 35 | **Énergie féminine & pouvoir**<br>Explorer son rapport à son énergie féminine, sa sensualité, sa sexualité et son pouvoir, au-delà de la sexualisation. |
| 9 h 35 – 10 h 05 | **Expression de soi**<br>Observer sa voix, sa posture, ses interactions et son apparence : est-ce que je m'exprime comme je le souhaite ou est-ce que je me retiens ? |
| 10 h 05 – 10 h 35 | **Besoins, limites & hygiène spirituelle**<br>Remplir son verre en premier ; réfléchir aux limites, aux contenus et aux relations qui nourrissent ou prennent de l'énergie. |
| 10 h 35 – 11 h 00 | **Lettre à ma nouvelle version**<br>Écrire positivement ce que je veux incarner, mes désirs, mes besoins et mes limites. |
| 11 h 00 – 12 h 00 | **Lecture & partage**<br>Donner corps à ses mots devant le groupe, chacune à son rythme. |
| 12 h 00 – 12 h 05 | **Méditation d'intégration**<br>Accueillir et ressentir la nouvelle version de soi dans son corps. |
| 12 h 05 – 12 h 30 | **Cercle de gratitude**<br>Se relier en cercle et partager une chose pour laquelle chacune ressent de la gratitude. |
| 12 h 30 – 14 h 30 | **Brunch & rencontres**<br>Échanger sur l'expérience, les ressentis et les envies pour la suite ; créer des liens. |

*Horaires à ajuster selon la cadence du groupe. La lecture est prévue pour une douzaine de participantes ; chacune reste libre de passer son tour.*

# Une journée pour toi

*150 € · masterclass, brunch & rencontres*

## CE QUE COMPREND LE PRIX

- Une initiation à la méditation et la définition de tes intentions.
- Une masterclass sur l’énergie féminine et le pouvoir.
- Un exercice pour explorer ton expression de soi.
- La clarification de tes besoins et de tes limites, et des pistes pour maintenir une bonne hygiène spirituelle.
- L’élaboration d’une lettre à ta nouvelle version pour la nouvelle année.
- Un temps de partage et de lecture avec les autres participantes, chacune à son rythme.
- Un brunch dans un lieu d’exception : L’Empreinte Hôtel.
- Du networking avec des femmes entrepreneures ambitieuses.

## LE MENU DU BRUNCH

INCLUS DANS LE PRIX



Avocado toast & œuf bénédicte



Pancakes, fruits frais
& sirop d’érable

*Une assiette salée et une assiette sucrée pour chacune : le même menu sera servi à toutes.*

# Toutes les informations

*pour nous retrouver*

**QUAND**

## Samedi 9 janvier 2027

Accueil à 8 h 30 · Brunch jusqu'à 14 h 30

**OÙ**

## L'Empreinte Hôtel

80 quai du Châtelet, 45000 Orléans

*Face à la Loire*

**VENIR**

L'hôtel est facilement accessible en bus et en tram.

### Depuis la gare

18 minutes à pied · 12 minutes en tram

**TARIF**

## 150 €

Masterclass et brunch compris