

Weekend dansé

Collaboration NAMŌ & AÏSA



« Je ne m'intéresse pas tant à la façon
dont les gens bougent qu'à ce qui les
remue profondément. »

Pina Bausch

AÏSA



Danseuse contemporaine & Fleuriste

Enseignante depuis 5 ans, j'anime mes stages de danse principalement en région parisienne sur un public allant de la petite enfance à l'adulte mature. Par le biais de la danse, j'accompagne mes élèves et les guides vers le "lâcher prise". Depuis 14 ans maintenant, je suis également fleuriste décoratrice. Mes compositions s'inspirent de mondes intérieurs et respectent l'évolution de la nature propre aux fleurs et saisons. Issue d'un lycée horticole et d'une formation danseur au RIDC, je combine aujourd'hui l'art floral et le mouvement.



NAMÔ

La promesse d'un temps suspendu
pour se reconnecter à soi-même.

Parce que la vie va vite
Et que parfois, on en oublierait de prendre du temps
pour soi, du temps pour nous.
NAMÔ vous offre un espace hors du temps, propice à
écouter à nouveau le murmure de ses rêves.
Pour se rendre compte de ce que l'on a déjà réalisé.
Pour découvrir ceux à venir.
Et pour célébrer ce que l'on vit ensemble à chaque
instant.

Weekend dansé

Du vendredi 4 Juillet au
dimanche 6 Juillet 2025

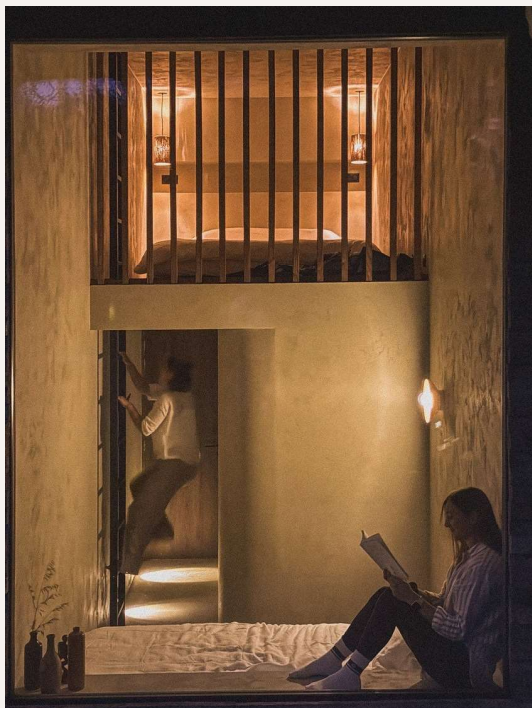
7h d'atelier de danse
1 séance de Gong Bath (technique de méditation basée
sur les vibrations sonores)
Accès illimité au sauna infrarouge
Des temps libres pour se balader, se détendre, se
découvrir...



Programme

VENDREDI :	17h00	Arrivée
	18h30-19h30	Atelier danse
	20h00	Dîner
SAMEDI :	8h30-9h30	Petit déjeuner
	10h-12h	Atelier danse
	12h30	Brunch
	14h30	Temps libre
	16h30-18h30	Atelier danse
	18h30-19h30	Gong Bath
	20h	Dîner
DIMANCHE :	8h30-9h30	Petit déjeuner
	10h-12h	Atelier danse
	12h30	Brunch
Entre 14h et 15h		Départ





Chambres

Chambres partagées

Les chambres sont partagées pour deux personnes avec salle de bain privée. Chaque chambre bénéficie d'une superbe vue donnant sur le jardin japonais.
Un véritable havre de paix.

Les repas

Une chef privée nous accompagnera tout au long du séjour.

Pension complète avec repas végétariens.
Pour les personnes ayant des intolérances ou autre, la cheffe peut s'adapter pour que cela convienne à toutes.

Accès en illimité à la tisanerie avec un large choix de thés, tisanes, infusions. Et également café.





Tarif du weekend

555€ tout compris
(transport non inclus)

Comment venir

En voiture : 12 TER rue du bout londel

27110 STE COLOMBE LA COMMANDERIE

En train : 1h de train entre St Lazare et Evreux, puis
25min de taxi (environ 15€)

Arrivée le vendredi 4 Juillet à partir de 17h

Départ le dimanche 6 Juillet pour 15h