
Domaine des Belles âmes

CATALOGUE DES PRESTATIONS





Retraite de yoga p.6

3 jours pour apprendre à s'aimer p.9

Jeûne des Belles Âmes p.12

Soirée des Belles Âmes p.16

Séminaire : une méthode pour des dirigeants d'exception p.18

Privatisation du Domaine des Belles Âmes p.22

Notre équipe p.24

Informations pratiques p.26

AU PIED DE LA SAINTE-VICTOIRE

Lieu d'exception à Aix-en-Provence

Après une rénovation totalement éco responsable, portée par Karine Le Marchand, ce domaine, situé au cœur de la ville d'Aix-en-Provence, au pied de la montagne Sainte-Victoire, reflète l'élégance et le bien-être.



Précurseuse du mouvement "eco-chic", Karine Le Marchand a choisi avec attention des matériaux durables, en parfaite symbiose avec son écosystème. S'étendant sur 1 hectare de nature préservée, ce lieu d'exception offre un cadre authentique. Son parc arboré, avec sa végétation propice à la sérénité, est l'écrin d'événements privés uniques. Tout ici est dédié au développement de la conscience, et au respect de la nature, et des hommes.

LE « DOMAINE DES BELLES ÂMES » RESPECTE LES ÂMES DU PASSÉ, CELLES D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN.

Retraite de yoga

790 €

Imaginez deux jours hors du temps, une expérience unique de reconnexion à soi, et de ressourcement, à partager en groupe. Pendant un week-end, au sein du Domaine des Belles Âmes, laissez-vous guider par deux femmes solaires, qui travaillent en binôme. Toutes deux professeuses de yoga et praticiennes de sonothérapie, elles vous font vivre des instants intenses de sérénité, d'introspection et de partage entre belles âmes.



Cette retraite est conçue pour 30 personnes maximum, sans hébergement sur place.

À qui s'adresse cette retraite ?

+ Les particuliers cherchant à revitaliser leur énergie et retrouver leur harmonie intérieure, les adeptes du yoga (débutants acceptés)

+ Les groupes d'entreprise souhaitant offrir à leurs équipes un moment de déconnexion et de cohésion

+ Les dirigeants en quête de techniques pour gérer le stress et favoriser leur bien-être

Les bienfaits de cette retraite

GESTION DU STRESS :

Les vibrations sonores et les pratiques corporelles apaisent le système nerveux

HARMONISATION ÉNERGÉTIQUE :

Chaque session de yoga et sonothérapie cible l'équilibre des chakras et du flux énergétique

RECONNEXION INTÉRIEURE :

Un cadre idéal pour renouer avec soi-même et s'ouvrir aux autres

ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL :

Les techniques proposées libèrent les tensions et favorisent un sentiment de légèreté

Les temps forts

J O U R 1	É N E R G I E E T L I B É R A T I O N
10h	VERRE D'ACCUEIL par Karine, Audrey, Marion et présentation des participantes a tour de rôle.
11h	YOGA CHAKRA SACRÉ
12h30	DÉJEUNER VEGAN COMPATIBLE plus échange avec Karine au bord de la piscine.
14h30	ATELIER INTERACTIF SUR L'ÉNERGIE ET LA LIBÉRATION guidé par Audrey et Marion
16h	VOYAGES SONORE à quatre mains
17h	GROUPE DE PAROLE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE
18h15	APÉRO (naturel sans alcool, sauf peut-être quelques bulles...)
19h	DÉPART avec lettre de libération à écrire chez soi ou à l'hôtel

J O U R 2	R E C O N N E X I O N & H A R M O N I E
9h30	ACCUEIL AUTOUR D'UNE COLLATION DE BIENVENUE déroulé de la journée par Karine, Audrey et Marion.
10h00	YOGA CHAKRA DU CŒUR
11h30	ATELIER RESPIRATION OU PISCINE
12h30	DÉJEUNER VEGAN COMPATIBLE
15h	YIN YOGA AUX BOL CHANTANTS DE CRISTAL guidé par Audrey et Marion
16h30	CERCLE DE CLÔTURE ET RETOUR D'EXPÉRIENCE Rituel de fin autour de l'arbre à vœux.
18h	DÉPART avec lettre de gratitude à écrire chez soi.

Développement personnel



3 jours pour apprendre à s'aimer p.9

Jeûne des Belles Âmes :
une semaine unique pour tout changer p.12

3 jours pour apprendre à s'aimer

Et si vous preniez un moment rien que pour vous ?

Dans cette société où tout va vite, où nous jonglons entre exigences professionnelles, engagements familiaux et attentes multiples, il est facile d'oublier la personne la plus importante : vous-même.



Ce programme est conçu pour
un groupe de
20 participants maximum, du
vendredi au dimanche, sans
hébergement
sur place.



Inspirée de son livre "15 étapes pour apprendre à s'aimer", cette méthode ©BellesÂmes créée par Karine Le Marchand, vous guide pas à pas dans un voyage intérieur.

3 jours structurés en trois phases : **le passé, le présent et le futur.**

Ce programme est plus qu'un simple moment d'introspection : c'est une opportunité de transformation profonde, soutenue par des coachs expérimentés, et un livret interactif conçu pour vous accompagner dans votre cheminement personnel.



Édition spéciale célibataires :

Certains week-ends sont réservés exclusivement aux personnes célibataires souhaitant travailler leur relation à elles-mêmes avant d'envisager une relation amoureuse épanouissante.

1 — La préparation : explorer ses attentes et ses besoins

Plusieurs semaines avant le programme, chaque participant bénéficie d'un entretien individuel avec notre équipe.

CET ÉCHANGE PERMET DE :

- Définir des objectifs précis de développement personnel
- Identifier vos attentes et blocages émotionnels ou psychologiques

Sur cette base, un programme adapté est élaboré pour accompagner en douceur chaque personne dans son cheminement.

2 — Le Séminaire :

3 jours pour apprendre à s'aimer

Le programme, qui se déroule du vendredi 12h au dimanche 15h, alterne ateliers collectifs, temps d'introspection guidée et exercices individuels. Chaque participant reçoit le livre "15 étapes pour apprendre à s'aimer", un carnet d'exercices de développement personnel, à remplir tout au long du séjour. Ce carnet devient un outil concret, pour poursuivre votre réflexion et vos progrès, après le séminaire.

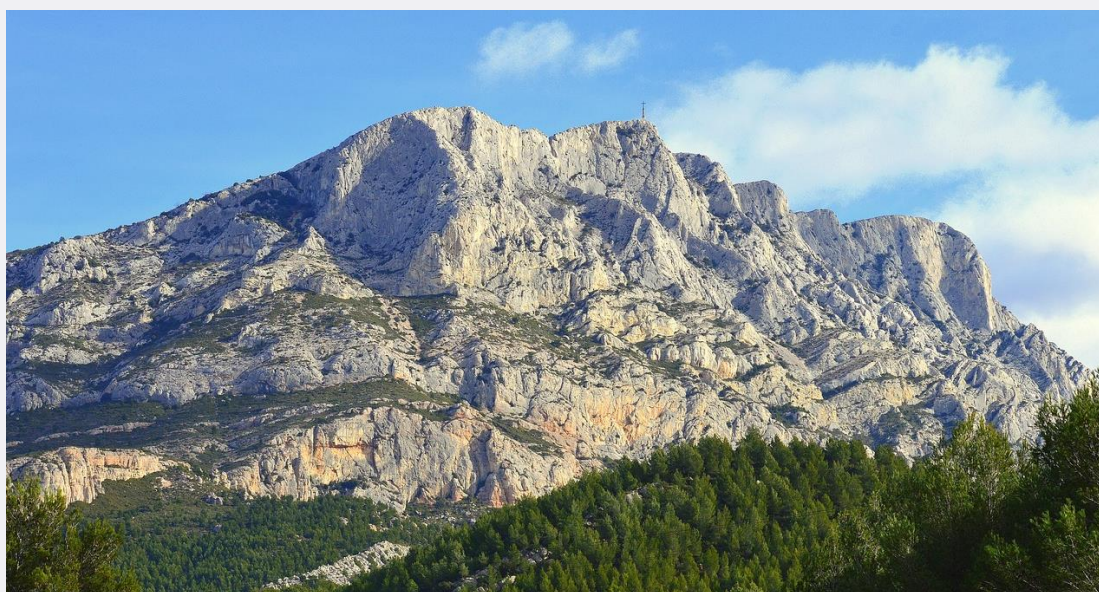
V E N D R E D I	C O M P R E N D R E E T L I B É R E R L E P A S S É
Grâce à des ateliers collectifs et un travail introspectif guidé, vous serez accompagné dans ce processus de libération par nos coachs expérimentés. Cette étape fondamentale vous permettra de : — Reconnaître vos peurs, vos blocages et vos fragilités — Identifier les événements marquants et les paroles blessantes qui ont contribué à vos insécurités	
S A M E D I	V A L O R I S E R V O T R E P R É S E N T
La deuxième journée est essentielle pour s'ancrer avec force et détermination dans le présent. Cette étape vous aidera à : — Découvrir vos forces et vos qualités, souvent sous-estimées ou ignorées — Affirmer ce qui est précieux et rare chez vous — Identifier les personnes ressources, même symboliques ou disparues	
D I M A N C H E	D É C I D E R V O T R E F U T U R
Dimanche est consacré à la prise en main de votre avenir, entre affirmation et épanouissement de soi. Vous apprendrez à : — Devenir l'adulte bienveillant qui saura prendre soin de l'enfant qui est en vous — Développer votre féminité (ou masculinité) selon vos figures inspirantes — Accepter d'être heureux, et bâtir un projet accessible, en harmonie avec vos aspirations profondes.	

3 — Le suivi : après le programme

Un véritable changement s'inscrit dans le temps. Pour ancrer durablement vos progrès, nous vous proposons, en sus du programme, un accompagnement avec votre coach référent (rendez-vous individuels en visio, ou par téléphone). Rejoignez la Méthode des Belles Âmes et faites-vous durablement le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir : vous aimer.

Jeûne des Belles Âmes : une semaine unique pour tout changer

Entrez dans Le Domaine des Belles Âmes, au pied d'une montagne magique, la Sainte Victoire. Depuis 70 millions d'années, cette réserve naturelle de Roques-Hautes conserve la plus grande concentration d'œufs de Dinosaures du monde. Ils venaient chercher ici, pour pondre, une énergie particulière, et le peintre Paul Cézanne tomba lui aussi amoureux de cette atmosphère et de cette lumière envoûtantes. Un écrin pour se faire du bien, se retrouver, et découvrir en soi une énergie insoupçonnée...



Adepte du jeûne hydrique depuis plus de 10 ans, Karine Le Marchand a voulu développer une offre de jeûne ©BellesÂmes, adaptée à tous ceux qui veulent mettre un point final à leur comportement alimentaire déséquilibré.

Alors que la plupart des séjours de détox, proposent seulement de faire une pause entre les mauvaises habitudes (se nourrir mal entre 2 jeûnes n'est pas une solution), Karine a voulu que ce moment pour soi y associe un travail psychologique, menant aux origines du comportement alimentaire déséquilibré. En profitant de l'effet groupe, notre équipe encadre les jeûneurs, afin de se débarrasser une fois pour toutes des compulsions, et fringales irrépessibles.

Notre équipe de naturopathes et de coachs spécialisés, vous propose (avec ou sans Karine Le Marchand) un séjour de jeûne et de bien-être, conçu pour vous ressourcer pleinement, que vous soyez un particulier, ou une entreprise cherchant à offrir un moment de régénération à votre équipe (15 personnes maximum, sans hébergement sur place).

Parce que le jeûne est une pratique exigeante, notre programme est encadré par une équipe de professionnels de la santé comprenant naturopathes, médecins et experts en bien-être, afin d'assurer votre sécurité et votre confort tout au long de cette petite semaine (du samedi au vendredi suivant). Vous bénéficierez d'un accompagnement haut de gamme et entièrement personnalisé, avant, pendant et après le séjour, pour transformer durablement votre rapport à l'alimentation et à la santé. En abordant les pensées limitantes et les

fausses croyances qui perturbent le système digestif et le système de récompense du cerveau, notre équipe se consacre pleinement à vous, pour vous faire vivre une expérience profondément transformatrice.

Que vous choisissiez une cure jeûne hydrique ou une cure de jus détox, notre approche dépasse largement la simple détoxification physique. Elle vous permet de repenser votre rapport au plaisir et à la convivialité, en découvrant que le bonheur de partager réside dans la richesse des échanges humains, plutôt que dans ce que l'on mange. Réapprendre à écouter votre corps pour répondre à ses besoins réels, avec bienveillance et respect, tel est l'objectif de nos cures de jeûne.

La descente alimentaire : une phase essentielle pour un jeûne réussi

Le jeûne agit comme un puissant drainage, mobilisant les toxines profondément enfouies dans les tissus depuis des années. Ce processus sollicite intensément vos émonctoires (organes d'élimination : foie, intestins, reins, poumons et peau). Une préparation minutieuse, appelée descente alimentaire, permet d'éviter une surcharge toxique et de garantir une expérience fluide et bénéfique.

Comparée à l'échauffement d'un sportif avant une compétition, la descente alimentaire prépare les organes au travail d'élimination, réduit les inconforts (maux de tête, nausées, fatigue) et optimise les bienfaits du jeûne. Mieux vous vous préparez, plus votre semaine sera agréable.

Avant de débiter votre jeûne, trois semaines avant votre arrivée, vous bénéficiez d'un entretien téléphonique individuel avec notre naturopathe. Cet échange personnalisé permettra de clarifier vos attentes et objectifs pour ce séjour, de valider vos certificats médicaux indispensables, et de répondre à toutes vos questions sur la pratique du jeûne et ses bienfaits. Votre naturopathe référent évaluera également votre état de santé et vos besoins spécifiques, afin de déterminer la cure la plus adaptée, qu'il s'agisse d'un jeûne hydrique ou d'une cure détox aux jus. Cette étape permet de vous conseiller, et de réserver vos soins, et vos activités sportives. Car ici, même les grands sportifs peuvent être initiés au jeûne, en gardant une activité sportive adaptée à leur niveau. **La descente alimentaire commence une semaine avant le séjour et inclut des ajustements progressifs.**

Soutien avec des compléments alimentaires (si nécessaire). Les naturopathes peuvent vous recommander des compléments adaptés à vos besoins, comme :

✚ **Chardon-Marie** : pour soutenir le foie.

✚ **Psyllium blond** : pour réguler le transit intestinal.

✚ **Magnésium** : pour apaiser les tensions nerveuses.

La cure

Pendant 6 jours, vivez une parenthèse régénératrice dans un cadre idyllique, avec un programme pensé pour harmoniser le corps et l'esprit. Vous serez logés dans un hôtel partenaire, à proximité du Domaine.

UNE JOURNÉE TYPE

7H30	PRISE EN CHARGE À L'HÔTEL PARTENAIRE
8H	JUS DÉTOX OU TISANE (Selon votre cure)
8H30	YOGA CHAKRA, UN RÉVEIL MUSCULAIRE SPÉCIFIQUE À NOTRE MÉTHODE Un chakra chaque jour + une session de voyage sonore
10H	BAR À TISANES
10H30 — 14H	RANDONNÉE EN GROUPE (Région Aix ou calanques Marseille) Ou sport avec un coach. Adapté à votre niveau et objectifs. Cour individuel possible
14H — 14H30	JUS DÉTOX OU TISANE (Selon votre cure. Servis à table, temps échange)
15H — 19H	SOINS, MASSAGES ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL Soins et massages (sur réservation, en sus du forfait), et ateliers de développement personnel en groupe, sur le thème "Apprendre à s'aimer" (méthode Karine Le Marchand)
19H	BOUILLON POUR TOUS, JUS (Selon votre cure)
20H	CONFÉRENCE THÉMATIQUE (Animée par nos experts et naturopathes)
21H	RETOUR À L'HÔTEL (Départ possible après bouillon et départ après conférence)

NOS CONFÉRENCES ABORDENT DES SUJETS ESSENTIELS POUR COMPRENDRE VOTRE CORPS ET AMÉLIORER VOTRE SANTÉ :

- Le **système digestif** et son rôle clé
- Le **ventre**, notre deuxième cerveau
- **Microbiote et digestion**
- **Micronutrition** et santé durable
- **Gestion des émotions** et du stress
- Le rôle des **organes émonctoriels** dans la détoxification
- **Bien vieillir** (well-aging) : accompagner les étapes de la vie
- **Prendre soin de sa peau**, reflet de notre santé globale

Avant dernier jour : le graal

Vendredi, la ballade pour tout le groupe consiste en l'**ascension de la Sainte Victoire**. Entre 3 et 4h de marche. Une dernière étape désirée et redoutée. Comme une victoire sur soi-même, le groupe part au sommet de cette montagne mythique et régénérante. Une étape clef pour ce cadeau que l'on s'est fait à soi-même. Émotions garanties.

Dernier jour : un élan de vie

Samedi matin, avant la reprise alimentaire (déjeuner végétal), **une séance de breathwork spécifique** permet de se libérer totalement et de se délester des pensées limitantes.
Un moment unique pour clore cette parenthèse entre soi... et soi.

Post cure : une reprise alimentaire fondamentale pour conserver les bienfaits

La transformation ne s'arrête pas à la cure. Pour garantir des résultats durables, nous proposons ici encore un accompagnement individuel :

une consultation avec votre naturopathe référent en fin de cure, permet de fixer les nouvelles bonnes pratiques, et d'expliquer la reprise alimentaire.



Un suivi naturo au long cours

Pour celles et ceux qui veulent changer durablement leurs habitudes alimentaires, nous vous proposons, en sus de la cure, un accompagnement avec votre naturopathe référent.

✚ **Suivi avec des consultations** (privées ou avec votre groupe) en visioconférence ou en présentiel, pour évaluer votre évolution, et continuer à vous guider dans votre démarche de mieux-être.

✚ **Programme nutritionnel personnalisé** pour intégrer de nouvelles habitudes saines.

Ce séjour au Domaine des Belles Âmes est bien plus qu'une simple pause, **c'est une véritable parenthèse régénérante et transformatrice.**

Soirée des Belles Âmes

Au pied de la Sainte Victoire, tout Paris vient à vous. Les Soirées des Belles Âmes offrent à vos collaborateurs, clients ou partenaires une expérience exclusive, où élégance et raffinement se mêlent dans le cadre unique du Domaine.

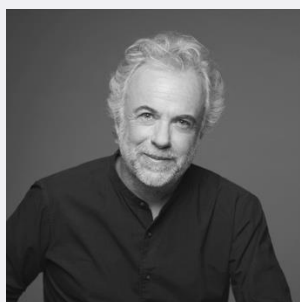


Imaginez un dîner haut de gamme servi par un grand chef, un concert privé, ou une rencontre exceptionnelle, avec un conférencier prestigieux ou un artiste de renom...

Hommes et femmes politiques, philosophes, scientifiques, artistes ou sportifs de haut niveau, chercheurs... Ces personnalités exceptionnelles partagent avec vous leurs expériences et leurs visions du monde, leurs espoirs et leurs solutions pour un monde meilleur. La gastronomie, l'art et la pensée se rencontrent au Domaine des Belles Âmes pour une expérience unique.



© FRANCISCO BRAV



...

+

Chaque événement est entièrement sur mesure, pensé selon vos besoins et l'ADN de votre entreprise, afin de créer une soirée qui saura marquer durablement vos invités.

Séminaire : Une méthode pour des dirigeants d'exception

Aujourd'hui dans le monde entrepreneurial, l'humanité et l'empathie sont devenues des valeurs fondamentales. Les dirigeants sont jugés non seulement sur leurs performances, mais aussi sur leur capacité à gérer humainement leurs équipes. Le management autoritaire et cruel est révolu, voire prohibé.



Aux États-Unis récemment, certains grands CEO ont été remerciés, car leur comportement vis-à-vis des employés ne répondait pas aux nouvelles normes de bienveillance et de respect, en phase avec les valeurs de l'entreprise. La réputation d'un dirigeant impacte celle de l'entreprise, et qu'on le veuille ou non, quels que soient les résultats, le bad buzz fait loi.

Les managers doivent intégrer les conséquences de #Metoo bien sûr, mais ont aussi pour obligation désormais de développer leur intelligence émotionnelle, leur capacité à communiquer avec fluidité et authenticité, tout en gérant les crises (internes et réputationnelles) et les enjeux.

Vaste programme, pour des dirigeants qui veulent souvent bien faire, mais qui ont été formatés depuis les grandes écoles, au culte du résultat, aux objectifs chiffrés, et à l'autorité du chef... Notre méthode ©BellesÂmes, a été conçue par Karine Le Marchand, justement pour les dirigeants d'exception, afin de les accompagner, et les ouvrir à ces changements nécessaires, afin qu'ils deviennent une référence dans le monde managérial de demain.

NOTRE MÉTHODE SE DÉROULE EN TROIS PHASES ESSENTIELLES : PRÉPARATION, SÉMINAIRE ET SUIVI PERSONNALISÉ.

1 — La préparation

Chaque participant est interviewé par un membre de notre équipe, sur sa personnalité, ses attentes, ses limites, ses croyances, ses demandes et ses besoins spécifiques. Après une réflexion avec nos coachs et Karine Le Marchand, un programme sur mesure est ensuite proposé, selon la durée envisagée, et les objectifs à atteindre.

2 — Le séminaire (9h/18h, sans hébergement sur place)

Pendant un jour ou deux, voire plus (à définir) les participants prennent part à des workshops, des conférences, des ateliers, des sessions individuelles....

+ Atelier de gestion de crise :

animés par un ancien directeur de cabinet de ministre, des exercices pratiques et études de cas permettent aux participants de s'entraîner à gérer des situations complexes, tout en maintenant une cohérence émotionnelle.

+ Session de développement personnel : animée

par Alice Herbin, spécialiste de la narration de soi (journaliste depuis près de 20 ans) et formatrice certifiée en intelligence émotionnelle. Différents outils sont mis en place pour travailler sur l'estime de soi, la gestion des émotions et du stress, que ce soit à travers des exercices pratiques, des mises en situations, des échanges en petits groupes ou de manière individuelle.

+ **Improvisation sur des situations concrètes** : animées par Youssef Hadji (comédien, réalisateur, auteur) ces séances apprennent à réagir de manière la plus humaine possible, à des situations de crise, à des échanges tendus ou délicats (licenciement, négociation) en intégrant l'improvisation et la spontanéité dans les prises de parole.

+ **Approche holistique** : selon les besoins et tempérament de chacun, avec nos coachs certifiés, nous intégrons des pratiques telles que : sport, musculation, boxe, breathwork, massage holistique, pleine conscience, voyage sonore, yoga, méditation... Tous nos coachs sont aguerris à la reconnexion de soi, et à la gestion des défis du quotidien (en groupe ou séance individuelle).

+ **Ateliers collectifs d'expression corporelle** : animés par Mathilda May, ces exercices ludiques et dynamiques servent à explorer les capacités expressives du corps.

Masterclasses en créativité : Développement de l'écoute sensible, de l'observation et de la connexion avec les autres.
Sessions BtoB : Renforcement de la synergie et de la cohésion dans les équipes, adaptées aux besoins spécifiques des managers et entreprises.

+

Les participants sont logés à l'extérieur du Domaine, mais peuvent dîner sur place (possibilité d'organiser un dîner prestigieux au Domaine), afin d'«intégrer» ensemble leurs sessions du jour.

3 — Le suivi post-séjour

Le changement n'est pas instantané. C'est pourquoi, après le séjour, un suivi personnalisé est mis en place par téléphone (visio ou présentiel possible) pour assurer la pérennité des bienfaits du séminaire.

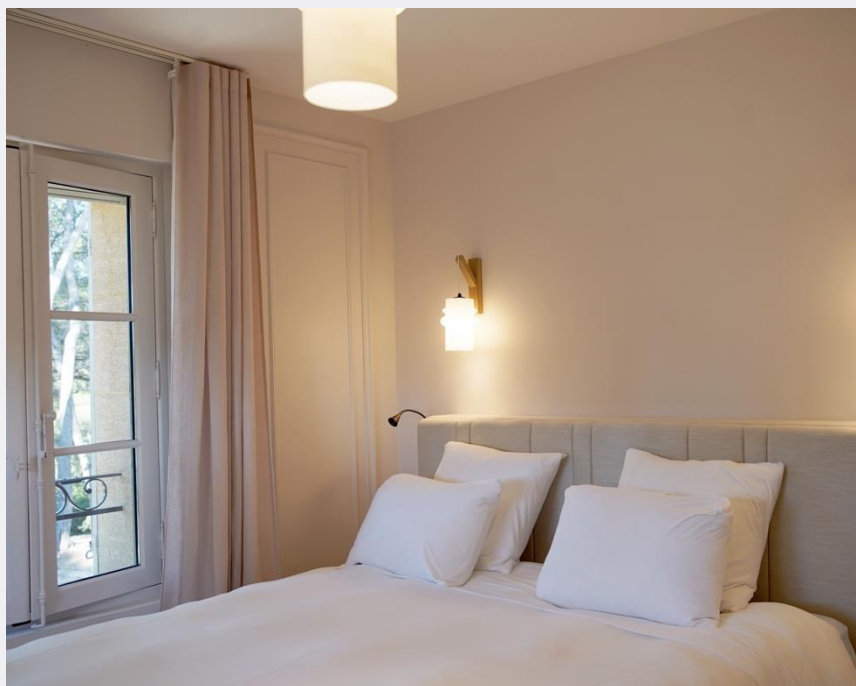
Que ce soit des consultations avec certains de nos coaches, ou un visio avec toute l'équipe, ou en tête à tête avec Karine, ce suivi aide à ancrer les nouvelles habitudes, et à mesurer la progression des objectifs clairs comme : mieux gérer la pression, éviter le burnout, ou encore mieux maîtriser l'influence de nos émotions au quotidien.

La Méthode des Belles Âmes repose sur l'accompagnement au long cours, et il est fort à parier que nos clients deviendront des fidèles. Session après session, notre méthode promet un changement profond et durable, bénéfique pour chacun et pour toute l'entreprise.



Privatisation du Domaine des Belles Âmes

Un lieu inédit pour vos réceptions privées et vos événements professionnels. Offrez-leur un cadre exceptionnel, en privatisant le Domaine des Belles Âmes, un lieu d'exception niché au cœur d'Aix-en-Provence. Notre domaine, avec ses espaces élégants et sa terrasse donnant sur la Sainte-Victoire, est le cadre parfait pour des moments inoubliables.



Que ce soit pour une journée d'entreprise, une présentation de produit, ou un événement privé exclusif, notre domaine s'adapte à vos besoins, et vous garantit un service haut de gamme, sur mesure. Nos différents espaces privilégiés seront adaptés à vos événements :

- **Cocktail** en plein air
- **Shooting et tournage**
- **Lancement de produit et showroom**
- **Séminaire d'entreprise** et formation
- **Team building**
- **Séminaire d'intelligence collective**
(voir la méthode ©BellesÂmes)
- **Réceptif privé**
(concert, conférence, dîner)
- Week-end de demande en **mariage**
(2 personnes avec chef étoilé)
- **Compétition** chic de pétanque

Le Domaine des Belles Âmes est un écrin raffiné où l'authenticité et l'art de vivre se côtoient pour sublimer l'instant.



+ Jardin arboré d'un hectare, équipé d'un bouldrome de compétition (réglementaire de 15 mètres par 6), éclairé la nuit

+ Terrasse de 400 m²

+ Espace piscine de 500 m²

Pour des raisons de sécurité, l'accès au domaine est restreint, et le parking peut accueillir un maximum de 10 véhicules. Un service de navette en van sera mis à disposition.

Nos Artistes

Mathilda May

EXPRESSION ET CRÉATIVITÉ

"Le corps possède un langage plus authentique que les mots ; il exprime ce qui nous échappe et révèle notre vérité"



Mathilda May est une artiste multidisciplinaire dont le parcours est marqué par l'exploration de la danse, du théâtre et de la musique. Sa carrière a débuté en tant que danseuse et comédienne, avant qu'elle ne devienne autrice et metteuse en scène de spectacles visuels acclamés, tels que Open Space, Le Banquet ou encore Monsieur X. Ce travail a forgé son approche unique : un langage non verbal où le corps, libéré des contraintes du texte, devient un moyen d'expression universel. Convaincue que les gestes parlent plus que les mots, elle met à profit ses expériences pour aider chacun à découvrir son potentiel créatif et émotionnel à travers le mouvement.

Elle accompagne et guide les participants vers une meilleure connaissance d'eux-mêmes. À travers des ateliers immersifs, elle invite à dépasser les blocages émotionnels et à libérer la créativité par le mouvement. Son approche s'adresse aussi bien à des managers, recherchant une meilleure cohésion d'équipe, qu'à des particuliers en quête de transformation personnelle.

Judith Elmaleh

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL PAR L'HUMOUR



"L'authenticité est la clé de la connexion humaine. Oser être soi-même, c'est le premier pas pour s'adresser aux autres."

Judith est une artiste aux multiples talents, auteure et metteuse en scène pour le cinéma, la télévision, et le théâtre. Elle débute en 2009 dans l'écriture de spectacles comiques, notamment pour "Papa est en haut", l'un des plus grands succès de son frère, Gad Elmaleh. Elle se consacre aussi au théâtre, où elle connaît de grandes réussites, avec des pièces comme "La Garçonnière" et, en 2023, "Suite Royale", une comédie mettant en scène Julie de Bona et Elie Semoun. Judith est également l'auteure de "Une reine", un roman dramatique teinté d'humour et inspiré de sa propre histoire familiale, qui est en cours d'adaptation au cinéma. En parallèle, elle collabore à l'écriture et la mise en scène d'émissions télévisées populaires, telles que Vendredi Tout Est Permis, Les Invisibles, et Stars sous hypnose.

Travailleuse de l'ombre, Judith excelle dans l'art de transformer les vécus individuels pour les mettre en lumière, aidant chacun à atteindre son potentiel comique. Grâce à son expérience, elle enseigne désormais l'écriture de spectacles comiques, apportant une bienveillance et une motivation uniques, pour que chaque personne puisse tirer le meilleur de soi-même.

Au Domaine des Belles Âmes, Judith anime des stages axés sur l'exploration de soi, à travers l'improvisation et l'humour. Elle guide les participants dans la découverte de leur "personnage comique", favorisant une expression authentique et libérée. Ses séances sont conçues pour encourager la créativité et l'improvisation, permettant à chaque participant d'évoluer à son propre rythme.

Youssef Hajdi

EXPRESSION CORPORELLE ET MAÎTRISE DE LA PAROLE



"Si vous êtes dans le passé, vous êtes dépressif. Si vous êtes dans le futur, vous êtes anxieux. Si vous êtes dans le présent, vous êtes en paix."

Né à Tarascon et ayant grandi dans le Gard à Beaucaire, Youssef Hajdi a toujours été passionné par l'expression artistique. Dès son plus jeune âge, il se plonge dans la danse, s'inspirant de figures telles que Michael Jackson et James Brown, avec pour rêve de monter sur scène. Youssef a suivi un parcours riche et varié. Après avoir exploré différents métiers, il a trouvé sa véritable vocation dans l'art dramatique, guidé par des mentors qui ont vu en lui un talent naturel pour l'interprétation.

Aujourd'hui, Youssef utilise son expérience artistique et son profond intérêt pour l'humain pour proposer un coaching complet sur la maîtrise du corps et de la parole, destiné aux dirigeants, managers et cadres d'entreprise. Il leur permet d'incarner fermeté et humanité dans leur communication professionnelle. Son accompagnement au long cours vise à les aider à rester ancrés, tout en préservant l'humanité dans les situations les plus délicates. Pour Youssef, le processus de transformation commence dès le franchissement du portail du Domaine.

Nos Coachs



Alice

COACH EN INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

"Les émotions sont nos alliées. Qu'elles nous soient agréables ou non, elles disent quelque chose de nous et nous devons les écouter pour mieux être."

Alice est formatrice certifiée en intelligence émotionnelle. Elle est aussi spécialiste de la narration de soi, grâce à son expérience de près de 20 ans en tant que journaliste auprès de médias tels que TF1, M6, RTL et France Télévisions. Elle collabore également avec de grandes entreprises comme L'Oréal, AXA, ainsi que des institutions prestigieuses.

Depuis 5 ans, elle travaille aux côtés de Karine Le Marchand sur des émissions telles que « Une Ambition Intime », aidant à approfondir la connaissance émotionnelle des invités avant les interviews. Son métier ? Raconter des histoires et révéler les émotions humaines. Avec son organisme de formation, La Narratrice, Alice accompagne les participants dans l'accueil, la compréhension et la gestion de leurs émotions, en mettant l'intelligence émotionnelle au service de leur développement personnel et professionnel.

.



Ludovic

COACH PRÉPARATEUR MENTAL

“Faites de votre cerveau votre allié”

Ludovic Savariello est un coach professionnel certifié, préparateur mental et formateur reconnu, spécialisé dans les neurosciences, la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) et l'hypnose. Fort d'une expérience de 25 ans en tant qu'entrepreneur et dirigeant, il a accompagné des figures emblématiques comme certains footballeurs de l'équipe de France, champions du monde 2018, et Élodie Clouvel, médaillée olympique. Passionné par le développement des ressources mentales, il a créé sa propre méthode, JUMP@, qui aide les participants à transformer leurs schémas limitants en leviers de performance. En plus de ses activités de coaching, Ludovic est également l'auteur du livre "Votre cerveau, fournisseur officiel de bonheur", où il partage le mode d'emploi de notre cerveau. À travers cet ouvrage, il explique comment optimiser son fonctionnement pour éviter qu'il ne déraile, et en tirer le meilleur parti pour améliorer son bien-être et ses performances au quotidien.

Au Domaine des Belles Âmes, Ludovic propose des formations personnalisées pour dirigeants, managers et équipes. Ses interventions sont conçues pour développer la résilience mentale, les capacités managériales, l'intelligence émotionnelle, renforcer la communication authentique et accroître les performances individuelles et collectives. En collaboration avec d'autres coachs comme Youssef Hajdi, il offre une approche multidimensionnelle, mêlant introspection, expression corporelle et gestion émotionnelle.

Audrey

ENSEIGNANTE DE YOGA ET VOYAGE SONORE

"Inspirez le futur. Expirez le passé"



Audrey est enseignante de Kundalini Yoga, Yin Yoga, et praticienne en voyages sonore. Ancienne mannequin et comédienne, elle découvre le yoga lors d'une retraite de Kundalini Yoga, expérience qui transforme sa vie. Elle se consacre depuis à guider ses élèves vers une relaxation profonde et une reconnexion personnelle. Aujourd'hui basée à Marseille, elle collabore avec le Domaine des Belles Âmes, pour offrir des séances qui favorisent la transformation intérieure et le lâcher-prise.

Elle propose des expériences de bien-être alliant kundalini yoga, yin yoga et voyage sonore, spécialement conçues pour offrir une parenthèse de sérénité et de régénération aux participants. En collaboration avec Marion Bixio, elles ont créé une session unique (à 4 mains) pour le Domaine des Belles Âmes, qui transporte les participants dans un univers sonore profond et immersif, idéal pour le lâcher-prise.

Marion

ENSEIGNANTE DE YOGA ET VOYAGE SONORE

"La vibration permet de nous sentir vivants. Elle nous guérit, nous libère, nous harmonise, nous élève ! Alors faites vibrer votre vie !"



Marion est professeur de yoga, spécialisée en chakra yoga, yin yoga et voyage sonore. Ancienne directrice de publication et toujours journaliste, c'est lors d'un voyage à Tanger, qu'elle a instinctivement guidé une séance de yoga à ses amis. Cette expérience a éveillé en elle le désir de transmettre cette discipline. Depuis, elle s'est formée en Hatha Yoga, au Yin Yoga et à la Sonothérapie, et a continué à enrichir son approche, en intégrant ses connaissances sur l'énergétique. Le yoga est selon Marion, un moyen puissant de transformation personnelle, pour ceux qui le pratiquent. Passionnée par l'énergétique, les chakras et le développement personnel depuis toujours, elle a créé une méthode unique, qui mêle ses connaissances en yoga à sa sensibilité de journaliste.

Marion propose des cours de yoga énergétiques et harmonisants dans un flow de postures autour des chakras, et aussi des expériences alliant yin yoga (étirements des fascias et tissus conjonctifs) et voyage sonore, spécialement conçues pour offrir une parenthèse de sérénité et de régénération aux participants.

En collaboration avec Audrey Petoud, elles ont créé une session unique à 4 mains pour le Domaine des Belles Âmes qui transporte les participants dans un univers sonore profond et immersif, idéal pour le lâcher-prise, dès la première session.



Marine

COACH NATUROPATHE

"La santé nourrit la beauté, et la beauté révèle la santé de l'âme"

Marine Delzenne est une naturopathe passionnée et engagée, déterminée à guider chacun vers un mieux-être global, grâce à des techniques naturelles personnalisées. Ancienne mannequin, elle a vécu une quête obsessionnelle des « normes », sacrifiant son bien-être pour se conformer à des standards souvent irréalistes. Ce parcours l'a amenée à une profonde prise de conscience : la véritable beauté réside dans l'équilibre intérieur et le respect de soi.

Aujourd'hui, Marine offre les clés pour retrouver une énergie optimale et rayonner pleinement. Son approche repose sur une compréhension profonde de la nutrition, notamment à travers la micronutrition, qui vise à optimiser la santé et la beauté de la peau, en apportant les nutriments essentiels dont le corps a besoin. Elle est convaincue que la santé intestinale est la clé du bien-être, et elle propose des analyses approfondies pour aider ses clients à identifier et rectifier leurs déséquilibres.

Marine est l'une des naturopathes référentes pour le Jeûne Sportif des Belles Âmes. Elle accompagne les participants avec une approche à 360 degrés, mêlant coaching, consultations personnalisées et suivi attentif.



Jennifer

COACH NATUROPATHE ET MICRONUTRITIONNISTE, ET EXPERTE EN RANDONNÉES ENCADRÉES

"Le plus difficile dans le jeûne, c'est prendre la décision de le faire."

Jennifer est une naturopathe passionnée et engagée qui, depuis plus de huit ans, guide les jeûneurs dans des stages de jeûne et de randonnée. Elle met un point d'honneur à aller au-delà du simple encadrement : son approche holistique en fait une accompagnatrice attentive, toujours prête à motiver ses participants et à leur transmettre une compréhension approfondie de l'alimentation. Sa bienveillance et son énergie positive sont souvent saluées comme de véritables moteurs pour amorcer de nouvelles habitudes de vie.

Jennifer fait partie de notre équipe de Naturopathes référentes pour la cure de jeûne des @bellesames.

Jennifer apporte une approche complémentaire au jeûne, en intégrant la randonnée et un accompagnement quotidien au contact de la nature. Par sa double expertise en naturopathie et encadrement sportif, elle aide les participants à vivre une expérience ressourçante, en adaptant chaque randonnée au rythme et aux besoins du groupe. Ses conseils pratiques et ses connaissances approfondies en nutrition, et bien-être, contribuent à une expérience équilibrée et immersive, soutenant les participants dans une reconnexion à leur corps et à leur énergie.

Mélanie

THÉRAPEUTE

"Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles"



Mélanie est praticienne en massage, spécialisée en fasciathérapie, deep tissue, drainage lymphatique et chi nei tsang (massage du ventre) . Elle a commencé son parcours dans les années 2000 avec le massage deep tissue, sans intention d'en faire une carrière. Cependant, au fil des années et des rencontres, elle a développé une approche holistique qui combine le travail physique, énergétique et émotionnel. Mélanie adapte chaque séance, le jour J, aux besoins spécifiques de ses clients. Guidée par une sensibilité spirituelle, elle perçoit ce qui ne se voit pas et aide ses clients à relâcher les tensions, retrouver leur mobilité et apaiser leur esprit. Ses clients viennent de toute la France uniquement pour bénéficier de ses mains.

Mélanie propose des séances de revitalisation holistique pour libérer les tensions physiques tissulaires, énergétiques et émotionnelles. Grâce à sa grande sensibilité et à sa compréhension intuitive du corps (fascias, muscles, organes, tensions...) elle crée des soins adaptés aux besoins de chaque participant, en favorisant le lâcher-prise et la réharmonisation intérieure.

Noé

COACH SPORTIF ET MENTAL

"Revitalisation holistique du corps et de l'esprit."



Noé Mendelsohn est un coach sportif et entrepreneur passionné par le bien-être global et l'équilibre de vie. Il possède plus de 15 ans d'expérience dans le coaching personnalisé, incluant la création d'espaces de fitness haut de gamme et l'accompagnement en développement personnel. Diplômé d'un Brevet d'État des métiers de la forme, Noé a également suivi des formations spécialisées en fitness, incluant des certifications reconnues comme celles de Les Mills Academy. Son parcours unique lui permet d'offrir une approche complète qui va au-delà du sport, intégrant à la fois le corps et l'esprit.

Noé propose des séances de revitalisation holistique conçues pour permettre aux participants de se reconnecter profondément à eux-mêmes, en alliant entraînement physique et pratiques de relaxation mentale. Grâce à une approche basée sur le bien-être intégral, il aide les participants à libérer leurs tensions physiques et mentales, tout en renforçant leur énergie et leur clarté intérieure. Noé adapte chaque programme en fonction des besoins individuels.

Antoine

LOVE COACH

"L'amour n'est pas une question de chance, mais de méthode."



L'amour a été bouleversé par deux révolutions : l'avènement des applications de rencontres et des réseaux sociaux, ainsi qu'une redéfinition des rôles dans les relations. Les codes de l'amour ont changé, laissant beaucoup d'individus perdus. Antoine Géraud, fort de ses 8 années d'expérience, s'est donné pour mission d'être un guide dans cette jungle moderne. Depuis 2017, Antoine aide les célibataires à trouver l'amour. Pour lui, c'est bien plus qu'un métier : c'est une vocation. Persuadé qu'une vie trouve son épanouissement dans un amour durable, il voit son travail comme essentiel face à la crise de la solitude connectée. Diplômé de l'ESCP Paris, Antoine a fondé un service de rencontres personnalisées où il a accompagné 2 000 célibataires et organisé 10 000 rencontres.

Au Domaine des Belles Âmes, Antoine Géraud collabore avec Karine Le Marchand pour proposer des événements destinés aux célibataires souhaitant vivre des rencontres authentiques, loin des écrans et des algorithmes impersonnels. Il joue un rôle clé en accompagnant les participants dans leur réflexion sur les relations amoureuses, et en leur donnant des outils concrets pour établir des connexions sincères.

Céline-Alexandra

COACH EN BREATHWORK

"Respirer pour se libérer. Respirer pour lâcher prise. Respirer pour aller de l'avant. Respirer pour déployer son plein potentiel."



Après un parcours de fiscaliste, Céline-Alexandra Pavoine a réalisé un virage à 360 degrés pour se tourner vers le monde du mieux-être. Facialiste privilégiée de nombreuses personnalités, fondatrice de Reveal your Face, un concept de "salle de sport du visage", thérapeute holistique intégrative certifiée en pranathérapie, hypnose quantique, breathwork, Céline-Alexandra a conçu un process de transformation autour de l'intelligence émotionnelle alliant la respiration, la méditation, la visualisation et le mouvement du corps. Les sessions qu'elle propose sont une ode à la Joie, « Breathe and love Joy » est son credo. "Je suis convaincue que la joie est à la fois un vecteur, une source, ainsi qu'une finalité qui peut nous accompagner dans un parcours de transformation profond et durable.

Céline-Alexandra propose des séances de breathwork immersives, créées spécialement pour les participants du Domaine des Belles Âmes. Elle offre un espace unique de libération émotionnelle, d'ancrage, de transformation d'empowerment. Par une respiration guidée et contrôlée, l'accès à un état de conscience modifiée est propice à la résilience, à l'apaisement, au dépassement de blocages sur le plan physique, mental et émotionnel.

Pierre

COACH EN GESTION DE CRISE

“Enjeux et bonnes pratiques”

Notre expert est reconnu en gestion de crise. Il bénéficie d'un parcours de haut niveau notamment à l'Elysée, et dans différents Ministères. Il conseille depuis 15 ans, les dirigeants des plus grandes entreprises. Comment détecter les crises ? Comment évaluer la menace ? Quelle stratégie de réponse avec quelle équipe pour limiter l'impact sur l'activité ou la réputation ?

Autant de questions auxquelles le coach répond dans un environnement hostile, complexe et incertain. Il se concentre particulièrement sur une vision holistique éprouvée, en incluant la dimension émotionnelle des comportements, rarement pris en compte par les guides de procédure.

Notre coach délivre aux dirigeants, des conseils précis et opérationnels incluant une dimension humaine forte. Sur la base de cas concrets, d'exercices en situation, il permet à chacun de construire un environnement sécurisant qui anticipe et réagit avec pertinence.



Domaine des Belles âmes

CONTACT@DOMAINEDESBELLESAMES.FR | [@LEDOMAINEDESBELLESAMES](https://www.instagram.com/ledomainedesbellesames) | [DOMAINEDESBELLESAMES.FR](https://www.domainedesbellesames.fr)
