



**Cercle Sacré et Alignement**

## **Offrez-vous un moment unique à la rencontre de vous-même!**

**Deux jours intimistes les 24 et 25 mai 2026, pour se  
reconnecter à soi, à son corps et à son énergie intérieure**

Dans un espace chaleureux et bienveillant,  
où le partage, la confiance et  
la découverte sont au cœur de l'expérience.

**Ici, pas de performance, pas de jugement,  
juste te reconnecter, rayonner, t'ancrer et t'aligner.**

**100 % Féminin  
Jemeppe-sur-Sambre**

**Demandez le programme détaillé ou réservez**

**arroyo.sab@gmail.com ou 0497/78.66.95**

**\*SOUS RÉSERVE DE MINIMUM 7 PERSONNES | LIMITÉ À 10 PERSONNES\***



# Programme

Ce cercle de femmes se déroulera sur deux jours, le week-end de Pentecôte, le dimanche 24 et le lundi 25 mai 2026, durant lesquels vous serez accompagnées et entourées de professionnelles en toute bienveillance.

**Cinq ateliers vous seront proposés, tous centrés autour du Féminin Sacré**

## **SOPHROLOGIE**

Maryline vous invite à cheminer vers la paix intérieure et l'harmonie, à vous reconnecter à votre puissance féminine et à être en phase avec celle que vous êtes profondément. Il s'agit d'une traversée précieuse pour faire de votre vie le plus beau des chefs-d'œuvre et dévoiler, grâce à une séance profonde, votre potentiel inexploité de femme alchimiste.

## **COACHING**

Gwen vous invite à l'art de la transformation, lorsque celui-ci devient un pont entre ce que l'on vit et ce que l'on aspire à être. À travers un exercice thérapeutique et artistique, cet espace à la fois personnel et collectif vous guidera vers ce que vous désirez au plus profond de vous-même.

## **NATUROPATHIE**

Corélia, vous invite à ses « Apéros Menstruels » !  
Un moment de détente et convivial, afin d'offrir un espace d'échange, de partage et d'écoute autour de ce qui touche au cycle féminin.

## **CONSTELLATIONS FAMILIALES**

Prisca vous invite à mettre en lumière ce qui agit dans l'ombre, parfois depuis très longtemps, et d'apaiser un système familial dans sa globalité.  
Ce travail de groupe consiste à couper les liens toxiques et obsolètes, à rendre à chacun sa juste place, à libérer des mémoires karmiques et transgénérationnelles et permettre ainsi un profond soulagement intérieur.

## **PILATES ET MÉDITATION AUX BOLS TIBÉTAINS**

Sabrina vous proposera un moment de prise de conscience du corps physique grâce à la méthode Pilates.  
Un temps de détente et de méditation vous sera également proposé grâce à la puissance vibratoire et sonore des bols tibétains.



# Vos guides...

## Sabrina Arroyo Soria



Mon chemin de vie m'a appris que chaque étape, même celles qui semblent «hors piste», nous conduit vers ce qui a véritablement un sens.

Cherchant à allier passion et sens, j'ai créé plusieurs projets s'étalant sur 13 ans et bien que stimulants je me suis rendue compte que mon succès professionnel me coûtait en santé physique et mental et ne m'apportait pas de paix intérieure, je n'y trouvais pas mon équilibre.

Le Covid est arrivé et c'est à cet instant que tout à basculé tant sur le plan professionnel que relationnel. Telle une bombe à retardement, tout à explosé, j'ai traversé une longue période de dépression, mais je savais qu'il ne restait qu'une direction: remonter!

Ce chemin de reconstruction a été long, cinq années de lutte, de travail sur moi-même, de redécouverte de mon moi profond en m'entourant de belles personnes.

Aujourd'hui, je sais qui je suis et je ne cesse d'apprendre, j'ai retrouvé un équilibre et de la sérénité, il me manquait juste une étincelle, un vrai projet porteur de sens qui me connecte aux autres et c'est ce que j'ai trouvé à travers l'organisation de cercles de femmes, j'ai compris que ma mission est d'apporter quelque chose de positif dans la vie des autres grâce à tout ce que j'ai pu apprendre pour me soigner.

Partager, découvrir, fédérer échanger... sont mes maîtres mots. Je veux créer un espace juste, simple, équilibré et aligné où chacune peut se reconnecter à elle-même et repartir nourrie de belles énergies et de rencontres sincères.

Je suis une femme au service des autres femmes...

## Maryline Wilmet



Avec plus de 30 ans de carrière dans la coordination et la gestion des RH, Maryline est inconditionnellement passionnée par les « Richesses Humaines », par son histoire, son évolution et ses problématiques.

Son attitude naturellement positive et son charisme apaisant, associés à une communication bienveillante, créent un climat de confiance qui facilite les relations.

À vos côtés, elle vous aidera à retrouver du sens, à vous recentrer et à ouvrir de nouveaux possibles.

En tant que Sophrologue, elle vous accompagne avec douceur dans votre parcours de vie, vers ce passage intime et essentiel qui mène à plus de cohérence et de résonance. Elle vous soutiendra dans chacun de vos pas sur cette Terre et bien au-delà.



# Vos guides...

## Prisca Ouart



Prisca est thérapeute holistique et praticienne en constellations familiales.

Son chemin d'accompagnante est né au cœur de l'épreuve. Elle a elle-même traversé des expériences de vie profondes, parfois douloureuses, qui l'ont invitée à se relever, à comprendre et à transformer ce qui demandait à l'être.

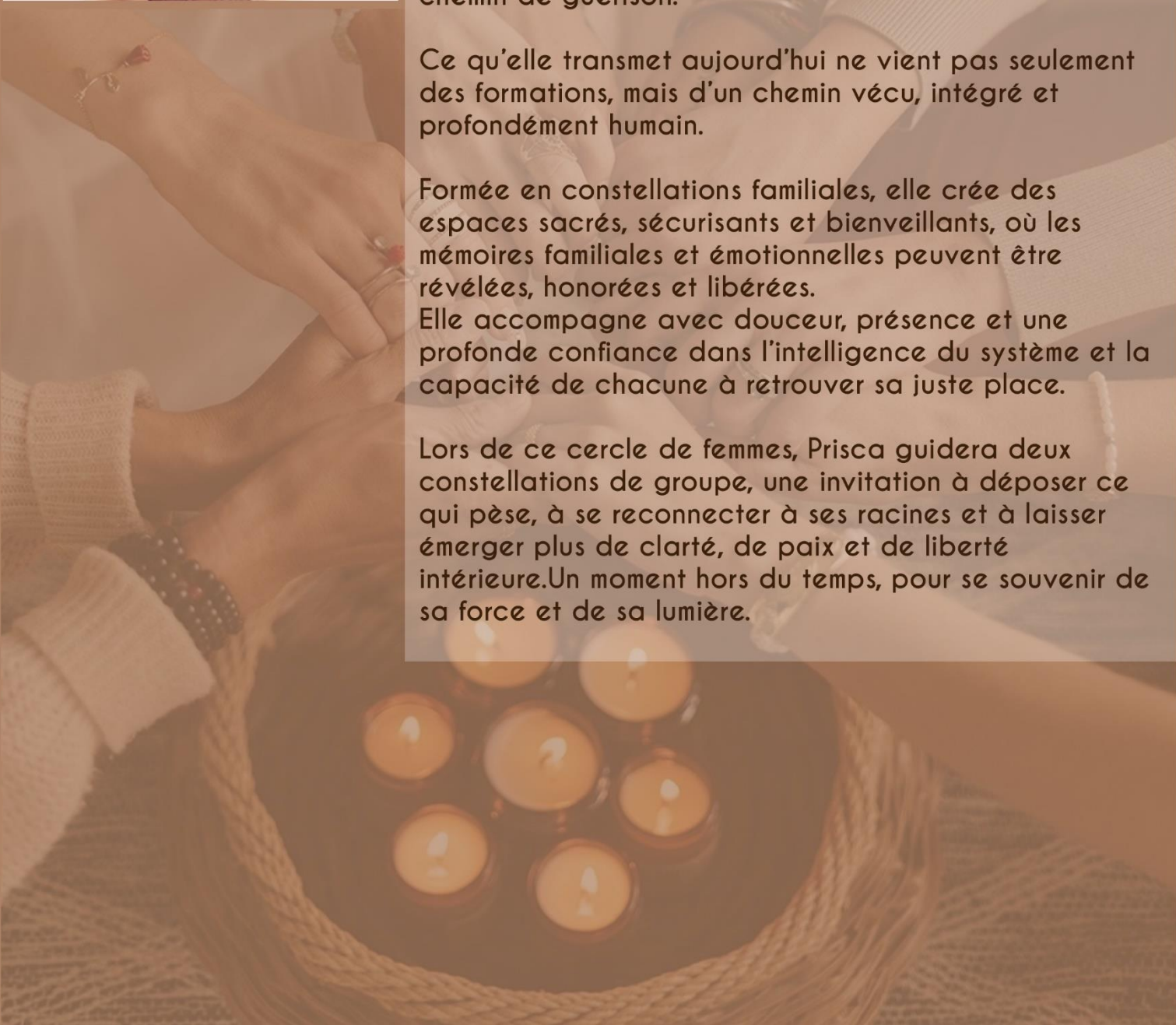
En accompagnant sa fille dans le deuil, Prisca a senti l'appel de se former, d'abord pour soutenir les siens, puis pour accompagner d'autres femmes sur leur propre chemin de guérison.

Ce qu'elle transmet aujourd'hui ne vient pas seulement des formations, mais d'un chemin vécu, intégré et profondément humain.

Formée en constellations familiales, elle crée des espaces sacrés, sécurisants et bienveillants, où les mémoires familiales et émotionnelles peuvent être révélées, honorées et libérées.

Elle accompagne avec douceur, présence et une profonde confiance dans l'intelligence du système et la capacité de chacune à retrouver sa juste place.

Lors de ce cercle de femmes, Prisca guidera deux constellations de groupe, une invitation à déposer ce qui pèse, à se reconnecter à ses racines et à laisser émerger plus de clarté, de paix et de liberté intérieure. Un moment hors du temps, pour se souvenir de sa force et de sa lumière.





# Vos guides...

## Gwen Suppes



Educatrice spécialisée depuis plus de 12 ans, Gwen a toujours été passionnée par l'humain et par la manière dont chacun se construit au fil de ses expériences.

Avec le temps, le coaching s'est imposé comme une évidence: une manière d'accompagner autrement en offrant un espace doux, authentique et où l'écoute et la compréhension sont essentielles.

C'est ainsi que « Les Maux Doux » est né, avec la conviction qu'une transformation intérieure est possible dès lors que l'on respecte le rythme unique de chacun.

Ici, on dépose ce qui pèse pour laisser émerger ce qui apaise. On libère les maux pour laisser place au renouveau. Chez Gwen, il n'est pas question de perfection : on explore, on ressent et on (ré)apprend à se choisir. Un accompagnement sincère, humain et profondément doux – à son image.

## Corélia Amara



Infirmière, naturopathe de la femme et massothérapeute, Corélia accompagne les femmes à chaque étape de leur vie hormonale, à travers les défis de leur cycle, de leur fertilité ou de leur ménopause.

Elle vous propose un temps léger et chaleureux où l'on ose parler de ce qui reste encore souvent tabou, dans une ambiance d'échange et de soutien entre femmes.

Ces rencontres sont ouvertes à toutes les femmes, quel que soit leur âge ou leur parcours.



# Concrètement

Voici ce que nous vous avons préparé:

## Le Dimanche 24/05

10h30 | Ouverture du Cercle avec un brunch de bienvenue

12h00 à 14h00 | Atelier de Sophrologie avec Maryline

14h30 à 16h30 | Atelier Coaching avec Gwen

17h00 à 18h00 | Initiation au Pilates + relaxation bols tibétains avec Sabrina

## Le Lundi 25/05

11h00 | Arrivée des plus courageuses des femmes

11h30 à 13h30 | Atelier Naturopathie avec Corelia

14h00 à 17h00 | Constellations familiales avec Prisca

17h30 | Rituel de clôture du cercle avec un cadeau rempli de supports d'encrage

## Ce que comprend ces deux jours:

Les ateliers

Le Brunch du dimanche

Les encas

Le lunch du lundi

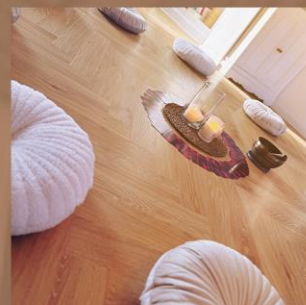
Les boissons

La pochette rituels

Aucun matériel n'est nécessaire, tout est pris en charge par nos soins. Laissez-vous juste porter...

Conseil : tenue confortable et fluide

**Le lieu :** Rue Alnoir 60 - 5190 Jemeppe-sur-Sambre



# Tarifs & réservations

**Le prix par personne s'élève à  
320 euros**

Tarif Early bird si vous réservez  
avant le 01/03/2026.

Au delà de cette date, le prix s'élèvera  
à 350 euros

Un acompte de 100 euros vous sera demandé  
lors de la réservation, non remboursable  
(sous réserve de minimum 7 pers).

Possibilité de régler en plusieurs fois  
ou payer directement le reste le jour J

**MAX 10 personnes**

Offrez à votre corps et à votre âme,  
un nouveau souffle, une pause, un nouvel élan!

**Réservation ou plus d'informations**

**arroyo.sab@gmail.com ou 0497/78.66.95**