



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

LE PROGRAMME

Être plus qu'une mère par Émilie Briand

Du lundi 14 au mercredi 16 septembre 2026

Lundi 14 septembre

- Arrivée à la gare de Verneuil-sur-Avre à 10h54, par le train de Paris le 9h45 depuis la gare Montparnasse
- 11h Accueil des participantes
- 12h Déjeuner d'accueil
- 14h Cercle d'ouverture & Atelier 1

Créer un espace de confiance et poser l'intention de la retraite.
La maternité : un big bang identitaire

Un premier atelier pour mettre des mots sur ce que tant de femmes ressentent sans pouvoir le dire : le bouleversement identitaire de la maternité, parfois vécu comme un amour immense ET une perte de ses repères en chemin.

Coaching, introspection guidée, atelier d'écriture et partages.

- 18h Pratique corporelle : Yoga doux / relaxation profonde pour relâcher le système nerveux et revenir dans le corps
- 20h Dîner



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

Mardi 15 septembre - Retrouver son territoire intérieur & revenir à soi

- 8h00 Mouvements & respiration – Réveil du corps en douceur
- 9h00 Petit déjeuner
- 10h – Atelier 2 : Déplier l'héritage maternel

Un travail profond sur ce que nous avons reçu de nos mères et nos représentations de la maternité.

Explorer les modèles de maternité transmis, les loyautés invisibles et les injonctions silencieuses

- 12h30 Déjeuner
- 14h30 Atelier Art Thérapie : Redessiner ses contours

Thème proposé : Qui suis-je au-delà du rôle de mère ?

- 16h Temps libre, soins individuels
- 19h30 Dîner



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

Mercredi 16 septembre

- 8h00 Méditation guidée / Yoga ? Visualisation : La femme que vous devenez
- 9h00 Petit-déjeuner
- 10h00 - Atelier 3 : Choisir sa nouvelle place

Travail d'intégration :

Quelle mère avez-vous envie d'être ?

Quelle femme avez-vous envie de redevenir ?

Clarifier votre cap intérieur, votre place dans votre famille et votre place dans votre vie

- 11h30 – Rituel de Clôture

Un moment symbolique pour ancrer le passage.

- 12h15 Check out
- 12h30 – Déjeuner et Départs
- Départ par le train de 14h depuis la gare de Verneuil sur avre pour Paris Montparnasse

La direction se réserve le droit de modifier le programme en fonction de la disponibilité des intervenants extérieurs