



SELF-DÉFENSE - BOXE - BALADE - DÉTENTE

AVEC MARIE-ALICE & BÉRÉNICE

ACCESSIBLE À TOUTES DÈS 16 ANS

UN WEEKEND POUR SOI \* 6 ET 7 JUIN 2026

PÔLE REGAIN à STE-TULLE (04)

en pension complète  
pour que tu ne penses à rien !

à partir de \*  
**173 €**

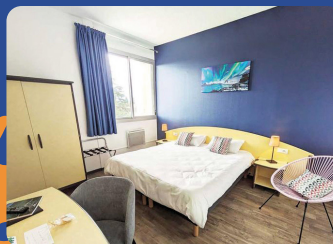
\*Tarif early bird duo jusqu'au 6 mai



# UN WEEKEND POUR SOI ★ 6 ET 7 JUIN 2026

Self-défense - Boxe Française - Balade - Piscine - Sophrologie

**Une parenthèse pour prendre soin de toi !** Bérénice et Marie-Alice te proposent un weekend entre femmes, avec tous les ingrédients pour se sentir bien ! Prendre conscience de ses capacités et forces, se connecter à son corps et à la nature, se détendre, libérer le mental et s'amuser en toute sororité.



**RDV Le samedi 6 juin à 9h**  
covoiturage possible, parking sur place



**Pôle Regain**  
Route nationale 96, 04220 Sainte-Tulle



**Tarifs :**  
173 € stage + pension complète en chambre duo  
199 € stage + pension complète en chambre solo  
(Possible paiement en 3x)

Tarif early jusqu'au 6 mai !  
- 40€ sur toute inscription en binôme



**à partir de 16 ans**  
Stage accessible à tout niveau  
toute condition physique



**Inscription obligatoire** sur  
helloasso Femmes en défense



N'hésitez pas à nous contacter pour toute question