



AumCenter Retreats

COACHING
HOLISTIQUE
ASSISTÉ PAR LE CHEVAL



Et si vous découvriez une nouvelle façon de vivre, une nouvelle manière d'Être
et de naviguer votre quotidien ?

Jessica, Praticienne en **Santé Globale**, Professeur de **Yoga** et Accompagnante
avec le **Cheval** vous propose :

- une immersion en **Pleine Nature**
- une opportunité de **Vous Retrouver**
- de gagner en **Clarté**
- de fortifier votre **Vitalité**
- de retrouver votre **Équilibre**
- d'accroître votre **Bien-Être**

À travers une vision de l'**Harmonie de l'Être** basée sur des connaissances
ancestrales, des approches novatrices et concrètes issues d'expériences
personnelles et d'une expertise professionnelle de plus 12 ans
d'accompagnement, vous apprendrez à retrouver un **Esprit Clair et Tranquille**.

Le Cheval sera votre **Guide**,
Votre Corps sera votre **Boussole**.

Jessica sera lectrice de ce qui se passe avec le Cheval pour faciliter vos
Intégrations, affiner la **Relation** et vous offrir un regard élargi sur la Situation.

La **Posture**, l'**État d'Être**, la **Communication** et la qualité de **Présence** que vous
allez développer au contact des chevaux, vous permettra de déployer par la suite
ce **Savoir Vivre et Savoir Être** dans de nombreux domaines de votre Vie pour y
ancrer à nouveau l'Harmonie.



Vos Alliés Mieux Être pendant votre séjour

Hébergement d'Excellence - Gastronomie - Spa
Coaching & Connexion Animale



Un rendez-vous avec Vous-Même à ne pas manquer.



JESSICA, Aum Center Retreats

- DATES DE
SÉJOUR SUR
DEMANDE
- ENTRETIEN
PRÉPARATOIR
E OFFERT



Mas de la Senancole
Les Imberts
2171 Avenue Justin
Bonfils
84220 Gordes

MAS De La
Senancole



Séjour
LIBERTÉ



Coaching de 4 jours
1 à 2 participants

Les séances de Coaching ont lieu le matin le reste
de la journée représente Votre Temps
d'Expression et d'Exploration Libre.

MAI À DÉCEMBRE 2026

Jour 1

10h00 - 12h00 Présentation & Coaching
Individuel

Jour 2

9h30 - 10h15 Yin Yoga & Stretching Intuitif
10h30 - 12h30 Coaching assisté par le Cheval

Jour 3

9h30 - 10h15 Respiration
10h30 - 12h30 Coaching assisté par le Cheval

Jour 4

9h30 - 10h15 Auto Massage
10h30 - 12h30 Coaching assisté par le Cheval



Information & Réservation

Hébergement

Delphine : 04 90 76 76 55

Coaching assisté par le Cheval

Jessica : 06 49 74 66 38



JESSICA, Aum Center Retreats

- DATES DE
SÉJOUR SUR
DEMANDE
- ENTRETIEN
PRÉPARATOIR
E OFFERT



Mas de la Senancole
Les Imberts

2171 Avenue Justin Bonfils
84220 Gordes

MAS De La
Senancole



Séjour
CONFIANCE

Coaching de 4 jours
4 à 6 participants

MAI À DÉCEMBRE 2026



Jour 1

10h00 - 12h00

Présentation, Anamnèse, Coaching

14h00 - 16h30 Atelier avec les Chevaux

Jour 2

9h30 - 10h15 Stretching Intuitif

10h30 - 12h00 Coaching

14h00 - Marche en Pleine Nature

15h00 - 17h00 Coaching

Jour 3

9h30 - 10h15 Auto Massage

10h30 - 12h30 Coaching assisté par le Cheval

14h00 - 15h00 Relaxation

15h00 - 17h00 Atelier avec les Chevaux
journée

Jour 4

9h30 - 10h15 Yin Yoga

10h30 - 12h30 Coaching assisté par le Cheval

14h00 - 15h30 Défit Créatif & Activité

Immersive en Nature

15h45 - 17h00 Coaching assisté par le Cheval



Information & Réservation

Hébergement

Delphine : 04 90 76 76 55

Coaching assisté par le Cheval

Jessica : 06 49 74 66 38