

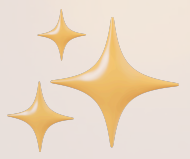
Slow & Glow

Le parcours **résidentiel** pour construire un **business** qui te ressemble, **sans t'épuiser**

De Septembre à Décembre 2026



Overijse



L'histoire derrière Slow & Glow

Slow & Glow, c'est la petite soeur de Slow & Grow.

Un programme d'accompagnement et de formation structuré permettant aux (futures) entrepreneuses de poser ou réajuster les fondations d'un projet entrepreneurial de manière à préserver leur santé mentale et physique.

Lauréat de l'appel à projet Women in Business 2024, le programme était initialement destiné aux femmes ayant traversé un burnout et décidé de se remettre au travail grâce à l'entrepreneuriat.

En 2025 et 2026, ce ne sont pas moins de 24 femmes qui ont pu bénéficier du programme pendant 9 mois, grâce au soutien de la Région bruxelloise.

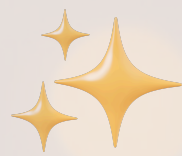
Cet accompagnement a rencontré un réel succès. Au fil des retours des participantes, et de mon propre cheminement pendant ces 18 mois, une évidence s'est imposée : il était temps de donner vie à ce projet présent depuis les débuts de La Tribu Slow. Ce grand rêve était de créer un format résidentiel pour (futures) slowpreneuses, c'est désormais chose faite!

Monter un business ne se faisant pas en une semaine, j'ai choisi de conserver la structure du programme tout en la transformant: le décliner en 4 modules résidentiels, y intégrer des pratiques d'expérimentation et d'intégration, et laisser plus de place aux échanges, aux liens et à la sororité, rendus possibles par cette immersion.

Slow & Glow est donc une version résidentielle et "pimpée" de Slow & Grow, qui laisse plus de place au ressenti, au déploiement de la magie de chacune, pour lui permettre de rayonner pleinement dans sa nouvelle vie professionnelle.



Qui suis-je?



Je m'appelle Nathalie Wouters et je suis la fondatrice de la Tribu Slow.



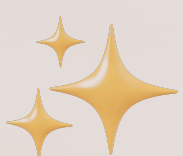
J'ai longtemps travaillé dans les ressources humaines, avec l'envie d'accompagner les personnes dans leur développement.

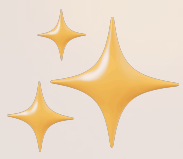
Jusqu'au moment où, comme beaucoup, je me suis épuisée. Frôler le burnout a marqué un vrai avant et un après dans ma vie.

Ma certification de coach en poche, j'ai choisi de me lancer dans l'entrepreneuriat. Je pensais avoir trouvé une voie plus libre, plus alignée, mais les injonctions à la performance et à la suradaptation m'ont rapidement rattrapée. Je me suis retrouvée à courir après des modèles qui ne me correspondaient pas, avec ce sentiment familier d'en faire trop, et le risque bien réel de retomber dans les mêmes travers. À un moment, j'ai même envisagé de tout arrêter.

C'est là que j'ai découvert le slowpreneuriat. Une autre manière de concevoir l'entrepreneuriat. J'ai compris qu'il était possible de construire une activité à la fois durable, rentable et épanouissante, sans sacrifier mon équilibre, mes valeurs ou ma santé.

Aujourd'hui, avec la Tribu Slow, je partage ce chemin avec d'autres entrepreneuses qui ont envie d'entreprendre en se respectant. Un espace pour ralentir, se relier, et construire des projets qui ont du sens, sans s'épuiser en route.





Au programme:

Slow & Glow se déroule sur quatre modules en immersion résidentielle. Chaque module correspond à une thématique, une étape :

Module 1: Ta singularité & le cadre qui te soutient

Module 2: Ta cible & ton offre

Module 3: Ton business model & tes finances

Module 4: Ta communication

Au cours de ce parcours transformateur, tu peux t'attendre à:

- Des moments de travail structuré sur ton business (voir thématiques ci-dessus)
- Des espaces de réflexion guidée et d'échanges en groupe
- Des temps d'intégration et pratiques corporelles (ex: constellations, Sound healing, respiration sacrée, ateliers thématiques, cercles de parole...)
- Des temps libres pour te reposer, intégrer, ralentir
- L'accès aux espaces extérieurs
- Des moments informels, de partage et de sororité
- La possibilité d'expérimenter, tester, ajuster ton projet
- Recevoir des retours du groupe et tes premiers témoignages
- Et en option (moyennant supplément): shooting photo, séance d'art-thérapie, soin énergétique, coaching, tarot, voice dialogue...



[JE CANDIDATE](#)

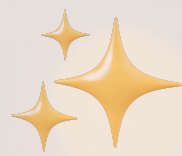
(LIEN)



La Tribu
Slow



Notre hébergement



C'est à Soul Nest, une ancienne ferme en carré entièrement rénovée, que nous séjurerons lors de nos 4 modules résidentiels. Nichée dans les terres agricoles d'Overijse, à 20 minutes de Bruxelles, Soul Nest est entourée d'une nature généreuse et offre une énergie douce et sereine.

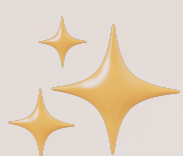


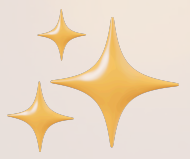
Au cours de nos séjours, nous aurons accès à la grange magnifiquement aménagée avec vue sur le jardin, l'atelier, la cuisine Cosy Corner et les espaces extérieurs.

- 5 Chambres doubles avec salles de bain privées
- Mezzanine avec 6 lits et salle de bain partagée
- Cuisine et salle à manger, coin lounge
- Tout rénové, dans une ambiance confortable et chaleureuse



**Un lieu idéal pour se poser,
souffler et recharger ses
batteries.**





Foire aux questions

Je ne suis pas motorisée, est-ce un problème?

Non! Du covoiturage s'organisera avant le démarrage du parcours

Y a-t-il des temps libres?

Oui! Chaque jour, des temps sont prévus entre les différents ateliers. Par ailleurs, les soirées sont libres.

Puis-je dormir seule?

Oui! Quelques chambres doubles sont disponibles pour une personne au tarif de 95€/nuit

Mon projet n'est pas encore clair. Puis-je participer?

Un appel est prévu avec chacune pour nous assurer que le programme est adapté à ta situation.

Puis-je rentrer dormir chez moi?

Non. La dimension résidentielle est intrinsèquement liée au bon déroulement de l'accompagnement.

Je suis encore en burnout, est-ce un problème?

Oui et Non. Il est important que tu aies l'accord de ton médecin mais nous en parlerons lors d'un appel avant de confirmer ton inscription.

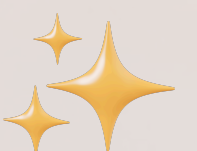


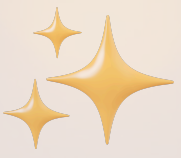
JE CANDIDATE

(LIEN)



La Tribu
Slow





Découvrir ce qu'elles disent de Slow & Grow (Slow & Grow sera encore mieux!!!)

Le parcours me fait gagner beaucoup de temps car il m'offre un champ de réflexion, une structure pratique et concrète sur laquelle m'appuyer ainsi que les outils nécessaires pour définir et développer mon activité. Je me sens rassurée et beaucoup plus confiante que si je devais faire cela toute seule. De plus, le mode slow est très important pour moi et m'apprend à me respecter. **Joëlle P.**

J'arrive maintenant à me projeter. C'est vraiment plus concret et je suis contente du chemin et des réflexions profondes qui m'ont aidée à voir plus clair. Le programme permet de se poser les bonnes questions pour avancer dans la direction qui nous convient le mieux et surtout de faire de magnifiques rencontres de personnes qui vivent les mêmes questionnements et partagent des valeurs communes. **Lucy C.**

Sans ce programme, sans cette communauté, je ne trouverais pas l'énergie nécessaire en moi pour développer mon projet. Cet accompagnement permet le développement d'un projet entrepreneurial quel qu'il soit, à son rythme, suivant ses besoins, possibilités, envies... Du sur mesure qui fait du bien, qui respecte la femme qu'on est avec tout son histoire et vécu ou qu'on a envie d'incarner suite aux épreuves qu'on a traversées. **Brigitte C.**

Les sessions m'ont aidée à vraiment concrétiser un peu plus qu'il est tout à fait possible que je sois entrepreneure et ce tout en me respectant moi, mes limites et mes besoins. Les sessions m'ont aussi aidée à voir là où j'ai encore besoin de décortiquer un peu plus ma vision. Et j'aime le fait qu'il n'y ait pas de pression mise sur nous, pas de grosse deadline, mais vraiment une acceptation que chacune avance à son rythme. **Alizé H.**

Découvrez plus de témoignages, en vidéo, ou en scannant ce QR code:



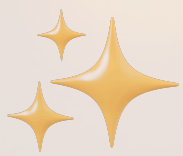
La Tribu
Slow



[JE CANDIDATE](#)

(LIEN)





En pratique

Lieu de séjour:

Soul Nest - Bergstraat 71 - 3090 Overijse

Dates:

- Du 16/09 à 17h au 18/09 à 17h
- Du 14/10 à 17h au 16/10 à 17h
- Du 18/11 à 17h au 20/11 à 17h
- Du 16/12 à 17h au 18/12 à 17h



[JE CANDIDATE](#)

(LIEN)

Pour s'y rendre:

Le co-voiturage entre participantes est fortement encouragé et sera organisé dans le groupe What's App du programme.

Arrêt de bus De lijn à proximité.

Tarif Early Bird (jusqu'au 15 juin): 1111€ HTVA

Tarif plein : 1280€ HTVA

Ce tarif comprend :

- les 4 modules d'accompagnement et de formation
- les supports pédagogiques
- tous les repas et collations (sains et végétariens cuisinés sur place par une nutrithérapeute)
- En bonus: 6 mois d'adhésion à la Tribu Slow pour prolonger l'expérience Slowpreneuriat

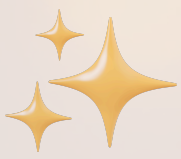
Slow & Glow est éligible aux primes à la formation en Région de Bruxelles-Capitale.

Une facture est fournie pour déduction de frais professionnels.

Hébergement:

- dortoir 6 places : 25€/nuit
- chambre double (lits séparés) : 55€/nuit
- chambre individuelle : 95€/nuit





Les petites fées qui rendront ton expérience magique

La "fée
grandir mon projet"



Nathalie Wouters
Fondatrice de la Tribu Slow
Coach en Slowpreneuriat

La "fée
moi un lit douillet"



Anna Van Heukelom
Fondatrice du Soul Nest
Coach et Thérapeute

La "fée
moi bien manger"



Sophie Delatte
Nutritionniste -
Nutrithérapeute

La "fée
moi m'honorer"



Maité Bodeux
Coach et Doula

La "fée
moi respirer"



Christine van der Steur
Praticienne en Respiration
Sacree, Guidance spirituelle
et CODEV

La "fée
moi relier"



Katia Simon
Constellations
familiales et systémiques

"La fée
moi voyager"



Anna Ilkovics
Professeur de Yoga et
Sound healing

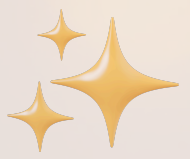


JE CANDIDATE

(LIEN)

Merci pour ta confiance!





Conditions générales de vente

- L'inscription est confirmée à réception du paiement de l'acompte. Un acompte de 400€ est demandé et doit être réglé dans les 72h suivant l'envoi du mail de confirmation. Au-delà de ce délai, la place n'est plus garantie.
- Le programme est assuré à partir de 8 participantes minimum.
- Le paiement peut être effectué en 4 fois :
 - 1 acompte à l'inscription (400€)
 - 3 mensualités (383,33€)
- Un minimum de 60% du montant total (=930€) doit être réglé au plus tard le 15/08
- Le solde doit être intégralement payé avant le début du programme.
- En cas d'annulation par la participante :
 - jusqu'à 60 jours avant le début du programme : remboursement de 50% des montants versés
 - moins de 60 jours avant le début du programme : aucun remboursement, le solde reste dû
- En cas d'annulation de la part de l'organisation (notamment si le nombre minimum de participantes n'est pas atteint) : l'intégralité des sommes versées est remboursée.
- Sauf mention contraire au moment de l'inscription, aucune assurance n'est incluse. Chaque participante est responsable de sa couverture personnelle.
- La participation au programme se fait sous la responsabilité de chaque participante, et en cas de burnout, avec l'accord du médecin traitant.

L'organisatrice décline toute responsabilité en cas d'accident, de dommage ou de perte survenus dans le cadre du programme.

