



Vous rêvez de faire une pause, de vous offrir une parenthèse pour prendre soin de vous, de votre santé, de votre corps, de vos aspirations, de votre créativité...  
Vous avez besoin de vous recentrer, de rire et de pleurer, de chanter,  
méditer, danser, vous reconnecter à vous-même, à la nature... ?  
Venez reprendre des forces et faire peau neuve au milieu d'un magnifique groupe de femmes !

J'ai la joie de vous annoncer que la 25ème **Retraite Ressourçante entre Femmes**, aura lieu à La Réunion !!!  
Les 5-6-7-8 janvier 2019  
en résidentiel, au [domaine des eucalyptus](#)  
250 rue Georges Pompidou, Les Colimaçons 97436 Saint-Leu

### Au programme :

Il sera proposé de la danse pour se lâcher, de la marche pour reconnecter avec la nature magnifique alentour, de la méditation pour se recentrer, des pratiques énergétiques pour s'équilibrer, des jeux de collage, d'écriture et de peinture pour se projeter, des rituels pour s'aligner et de très nombreux moments de partage et de sororité...  
Des petits groupes de parole pour la libération des émotions lors de la pause de midi et du soir que vous pourrez expérimenter une fois au cours du séjour par groupe de 4. Des tirages de cartes, l'accès à du matériel divers et varié...  
Bref, un programme dense, puissant et doux à la fois pour se faire du bien au corps, au cœur et à l'âme.

**1<sup>er</sup> jour** : accueil dès 16h00 pour commencer ensemble et à l'heure à 17h30.

**Dernier jour** : on termine vers midi, ça laisse le temps de manger une dernière fois ensemble, passer le balai et de se dire au revoir. Merci de votre aide. Prévoyez de rester tranquille et au calme à la suite du séjour ;)

**Covoiturage** : Merci à toutes de jeter un œil de temps en temps sur le [lien de covoiturage togetzer](#), en particulier avant de partir. 😊

**Hébergement** en dortoir, deux places en chambre dans un lit double et trois places sous varangue possibles.

Les **repas** sont en autogestion : chacune pourvoit à ses besoins alimentaires (idéal si vous voulez en profiter pour tenter plus de cru, une monodiète, une cure de jus ou jeûner...) Prévoir pour 3 petits-dej, 3 déjeuners, 3 dîners.

Dans cet esprit-là, de ressourcement, de renouveau, de prendre soin de soi, de se retirer du monde quelques jours, il est intéressant de changer de toutes petites choses et de décrocher de ses mécanismes habituels. En plus d'une **digital detox** fortement recommandée (pas de téléphone en gros), **les excitants comme le café, ainsi que les cigarettes et l'alcool seront absents du séjour** 😊 **Merci de votre compréhension.**

Si vous prenez des médicaments ou si vous avez des questions, contactez-moi.

**Retraite 3 nuits / 4 jours** : Stage **300€** + 90€/personne pour l'hébergement et l'utilisation du lieu soit **390€**

[Témoignages, photos, FAQ](#) sur [www.nbouhiercharles.com](http://www.nbouhiercharles.com)

## Check list

Voici un aide-mémoire pour vous aider à faire vos sacs 😊

**Créativité :** Mettez dès maintenant des **magazines** de côté, des images que vous aimez qui vous inspirent pour les emmener. J'ai prévu qu'on fasse des Vision Boards (voir PEPS numéro 1) c'est à dire des "tableaux de vision" : des collages représentant vos aspirations. Catalogues de séjours, livres, journaux, fringues, vie au naturel, pubs, revues... tout ce qui comporte de belles images et qu'on peut découper sera bienvenu !

-et aussi vos crayons, ciseaux, tubes de colle car je vais être limitée en bagages 😊

### Equipement :

- lampe torche (l'appli téléphone peut le faire aussi)
  - tapis de sol et coussin de méditation
  - couverture/châle/petite laine
  - carnet + crayon pour votre journal de bord
  - boules Quies enfin "bouchons d'oreilles", si on veut s'endormir plus vite et un masque si on n'aime pas la lumière de la loupote de la voisine
  - chaussons, sandales pour l'intérieur
  - une jupe ou une robe qui tourne 😊
  - un accessoire spécial, un vêtement nouveau qui pourrait devenir une sorte d'objet de pouvoir qui vous rappellera cette expérience unique et précieuse
  - des bonnes chaussures pour marcher... et un petit sac à dos
  - de quoi se protéger du soleil / du froid / de la pluie, des moustiques selon la saison bien sûr
  - vos grigris, amulettes, pierres à charger si ça vous chante ...
  - draps, serviettes de toilette
  - maillot pour trempette éventuellement, paréo...
  - des mouchoirs
  - avec la danse, celles qui voudront pourront bien transpirer ! Alors, prenez des débardeurs en rab !!! 😊 et des brassières éventuellement car on peut avoir envie de se secouer dans tous les sens !
  - des protections périodiques. Avec le travail énergétique et les phéromones, il n'est pas rare que les lunes arrivent alors qu'on ne s'y attend pas...
  - je choisis des écogîtes, merci de prendre gel douche/shampoing/savon biodégradables
  - si vous avez des brosses souples pour faire circuler la lymphe, c'est le moment de les ressortir !
- revoir <https://www.youtube.com/watch?v=Y7KtVwwzHlE>  
ou <http://beaute-pure.com/brossage-a-sec-lymphatique-anti-cellulite-et-peau-de-reve/>

### Alimentation :

Pour les novices, prévoyez de quoi faire 3 petits déj, 3 déj et 3 dîners.

Si vous voulez cuisiner à l'avance : graines déjà germées, cakes salés/sucrés, pâtés végétaux, galettes déshydratées...

Chacune peut y aller de sa spécialité à partager 😊

L'option Miam o'fruits est largement plébiscitée 😊 <https://www.bainsderivatifs.fr/portfolio-item/miam-o-fruit/>

Il n'est pas prévu de temps pour aller faire des courses ou chercher du pain.

C'est surtout l'occasion de ne pas s'embêter à cuisiner : des produits frais prêts à croquer ou à mettre rapidement en salade, dans le blender pour faire des smoothies, des pâtés végétaux, des soupes froides ou chaudes ou dans l'extracteur pour faire des jus (ou des sorbets si on congèle des bouts de fruits) seront parfaits !!!

Je ne vais pas pouvoir mettre ce matériel dans l'avion, avis à la population....

Sur place il y aura pour sûr de l'huile d'olive, du tamari, du vinaigre, du curry, du miso, du sel aux herbes...

Pensez aussi à vos tisanes préférées.

Pour les **jus**, voici un lien de plus <https://www simplementcru.ch/faites-des-jus/>

Apportez tout ce qui vous fait envie dans chaque couleur 😊 en bio de préférence 😊

Des idées inspirantes [ici](#)

Pensez

- à la verdure qui est très alcalinisante (feuilles de blette, de chou, coriandre, épinards...)

- à ce qui donne un goût que vous aimez : céleri, fenouil, gingembre, curcuma, menthe, basilic, citron, persil...

Chez moi la base c'est : carotte, orange, fenouil, pomme. Après je varie.... il n'y a que le poireau cru que je déconseille ha ha ha ;)

...et si vous avez des **livres** sur le sujet, vous pouvez aussi les apporter ! Idem pour toute autre ressource que vous aimeriez faire connaître sur la sexualité, le couple, la créativité, la féminité, des cartes... c'est toujours une bonne occasion pour partager de bons tuyaux 😊 et ma bibliothèque ambulante sera limitée cette fois 😊

Si vous voulez **jeûner**, nettoyez vos boyaux et réduisez tout doucement...

Je recommande chaudement le visionnage du documentaire "le jeûne, une nouvelle thérapie ? " comme point de départ [http://www.myskreen.com/.../4381831-le-jeune-une-nouvelle-th...](http://www.myskreen.com/.../4381831-le-jeune-une-nouvelle-th.../) (aussi sur YouTube mais en enfreignant les droits d'auteurs) et voici un article pour aller plus loin [http://henryranchon.blog.lemonde.fr/.../le-jeune-de-trois-jo...](http://henryranchon.blog.lemonde.fr/.../le-jeune-de-trois-jo.../) et un... autre avec un TED X dedans <http://www.sante-nutrition.org/un-neuroscientifique-montre.../>

Ma bible pour se préparer à une détox c'est le livre de Christopher Vasey <http://www.editions-jouvence.fr/.../manuel-de-d%C3%A9toxificati...>

Pour éliminer (car il ne suffit pas de sortir les toxines, il faut les virer du corps), on va transpirer en bougeant tous les jours.

En amont c'est toujours mieux si vous pouvez prendre du lin trempé, du psyllium ou l'idéal : faire des lavements. Je sais, ce n'est pas un sujet glamour mais c'est doux en fait et très efficace et important, si ce n'est fondamental quand on jeûne.

Oserais-je mettre un lien ? allez, oui ;/ <http://agirsante.fr/les-lavements.html>

### Bonne préparation et bonne route à vous toutes !

**Note pour moi-même :**

Trucs à faire avant de partir :

Contact de ma/mes convoitueuses :

## Bulletin d'inscription

NOM et Prénom : .....

Date de naissance.....

Adresse : .....

..... Tél : .....

Email : ..... Portable : .....

Contact en cas d'urgence : ..... Tél : .....

**Je m'offre une Retraite Ressourçante entre Femmes avec Nathanaëlle Bouhier-Charles, au domaine des eucalyptus à St Leu du 5 au 8 janvier 2019.**

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin 2 chèques : un de 300€ (ou deux de 150 encaissés en novembre et décembre) et un de 90€ correspondant à l'hébergement qui ne sera encaissé qu'après la retraite en janvier.

à l'ordre de **Nathanaëlle Bouhier-Charles** et j'envoie le tout

à l'adresse : **Nathanaëlle bouhier-Charles 106 route du verdier 87170 Isle**

contact : [nathanaelle@nbouhiercharles.com](mailto:nathanaelle@nbouhiercharles.com) 06 77 83 53 99 ou 05 55 78 71 01

Possibilité de mailer ce bulletin et de faire un virement.

J'ai lu la présentation générale en détail, je prends note que toute annulation doit se faire avant la date limite du 15 décembre 2018 exclusivement par lettre recommandée et que des frais de 50€ seront retenus sur le remboursement.

Compte tenu des frais engagés pour le déplacement et la réservation du lieu, toute annulation survenant après le 15 décembre 2018 ne pourra donner lieu à un remboursement.

En cas d'annulation de la part de Nathanaëlle Bouhier-Charles, je serai entièrement remboursée.

Signature précédée de la mention *Lu et approuvé*