

# Retraite Ressourçante entre Femmes

3 nuits / 4 jours



Prendre soin de soi  
Se régénérer  
Libérer ses émotions  
Exprimer sa créativité

Danser, chanter, méditer  
Se reconnecter  
Retrouver  
sa puissance de femme

Proposée par Nathanaëlle Bouhier-Charles  
[www.nbouhiercharles.com](http://www.nbouhiercharles.com)

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 proposer une **Retraite Ressourçante entre Femmes pour l'équinoxe de printemps du jeudi 21 au dimanche 24 mars 2019**

dans le Tarn, au [gîte de Granquié](#) à 81360 Montredon-Labessonnié



Le premier jour : l'accueil se fera dès 16h pour que le programme puisse commencer à 17h30.

Le dernier jour : le programme se termine à 11h car certaines font beaucoup de route. On mange une dernière fois ensemble, on range, on nettoie (le ménage est à notre charge) et à 15h au plus tard, on libère les lieux.

**Hébergement** en chambres à plusieurs. Apporter son linge (serviettes, drap, taie d'oreiller (par défaut 1 personne mais il y aura des lits doubles à partager si des amies sont ok )

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...)

Un extracteur de jus ainsi qu'un blender seront à votre disposition pour votre régénération.

Dans cet esprit-là, les cigarettes et l'alcool seront absents du séjour 😊 Merci de votre compréhension.

**Au programme** : De la danse pour se lâcher, de la méditation pour se recentrer, des pratiques énergétiques pour s'équilibrer, des jeux de collages, d'écriture et de peinture pour se projeter, et de très nombreux moments de partage et de sororité...

... Des petits groupes de parole pour la libération des émotions, des tirages de cartes, et l'accès à une très large bibliothèque d'ouvrages sur la santé des femmes, la sexualité, le couple, la créativité, l'alimentation ...

Bref, un programme dense, puissant et doux à la fois pour se faire du bien au corps, au cœur et à l'âme.

Le lieu qui vous accueille est magnifique voir <http://www.gites-granquie.com>

Votre bulletin se trouve en **page 3**

et la check list en pages 4 et 5, je vous recommande de l'imprimer aussi 😊

Voici [le lien pour faciliter l'organisation du covoiturage](#).

Organisatrice : Anne-Cécile Vericel pour l'association Bienvenue à Bébé

Tél 06 58 69 78 10

mail : [contact@annececilevericel.fr](mailto:contact@annececilevericel.fr)

Le nombre de places est limité, dépêchez-vous !

**Vous trouverez les réponses aux questions fréquemment posées, des témoignages et ce pdf téléchargeable sur mon site [www.nbouhiercharles.com](http://www.nbouhiercharles.com)**

## 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 du 21 au 24 mars 2019 au gîte de Granquié, 81360 Montredon-Labessonnié**

Tarif : 250€ pour la prestation + 80€ pour l'hébergement et l'utilisation du lieu = **330€**

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin mon règlement (en un ou plusieurs chèques, contacter Anne-Cécile) à l'ordre de **Bienvenue à Bébé** et j'envoie le tout à l'adresse :

**Anne-Cécile Vericel - Le Moulin de l'Hers - 23 route de Toulouse - 11410 Salles sur l'Hers**

J'ai bien compris que j'apporte mes draps et ma nourriture.

J'ai compris que je peux annuler ma participation avant la date limite du 1<sup>er</sup> mars 2019, exclusivement par lettre recommandée, et que des frais de 50€ seront retenus sur le remboursement. En raison du tarif préférentiel et des frais engagés pour la location, après cette date butoir, aucun remboursement ne sera possible. En cas d'annulation de l'intervenante Nathanaëlle Bouhier-Charles ou de l'association Bienvenue à bébé, je serai entièrement remboursée.

**Signature** précédée de la mention *Lu et approuvé*

## 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, de bouquins, journaux, fringues, vie au naturel, pubs, revues... tout ce qui comporte de belles images et qu'on peut découper sera bienvenu !

### Equipement :

- lampe torche (l'appli téléphone peut le faire aussi)
- tapis de sol et coussin de méditation
- couverture/châle/petite laine / bouillotte pour dormir si ça vous aide
- 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 loupiote 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 et des tiques (aromaforest, lavande, géranium, tea tree... ) selon la saison bien sûr
- vos grigris, amulettes, pierres à charger si ça vous chante ...
- des DRAPS (dessus dessous) et TAIES d'oreiller. Lit simple. De quoi dormir à la belle étoile si ça vous dit (selon la saison)
- serviettes de toilette
- maillot pour trempette éventuellement, paréo pour hutte à sudation (le cas échéant)
- 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 hygiéniques. 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 lymphne, c'est le moment de les ressortir !  
<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...

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 !!!

Chacune peut y aller de sa spécialité à partager ☺

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 **bouquins** sur le sujet, vous pouvez aussi les apporter ! Idem pour les bouquins sur la santé des femmes ou tout autre jeu ou magazine que vous aimeriez faire connaître, c'est toujours une bonne occasion pour partager de bons tuyaux ☺

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

<https://www.dailymotion.com/video/x3jwzrb> (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.../> 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-](http://www.editions-jouvence.fr/.../manuel-de-d%C3%A9toxificati...)

[jouvence.fr/.../manuel-de-d%C3%A9toxificati...](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 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 covoitureuses :