



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

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**

à [La ferme du ravin bleu](#)

7, rue Turgot. 77520 Montigny-Lencoup.

du jeudi 25 au dimanche 28 avril 2019



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.

Hébergement en chambres à plusieurs. Apporter son linge (linge de lit 1personne, serviettes de toilette...) Possibilité de louer le linge de lit pour 5 euros à régler sur place.

Les **repas** sont en auto-gestion : 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. Si vous prenez des médicaments, merci de me le signaler. 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.ravinbleu.org/laferme.html> 😊

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](#).

Co-organisatrice : Caroline Pelletier-Vuillermet

tel : 06.23.79.25.02

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

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
 - 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 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...

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 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... 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 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 du 25 au 28 avril 2019 à 77520 Montigny-Lencoup, en résidentiel.

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin

un chèque de 250€ pour la prestation (pour un paiement en plusieurs fois me contacter)

et un chèque de 130€ pour l'hébergement et l'utilisation du lieu.

à l'ordre de **Ressources Parents Limoges**

et j'envoie le tout à l'adresse :

Nathanaëlle Bouhier-Charles

106 route du verdier

87170 isle

J'ai bien compris que j'apporte mes draps (ou que je peux les louer sur place) et ma nourriture.

Désistement (par lettre recommandée exclusivement !)

Désistement **avant le 8 avril 2019** : le chèque de 130€ sera encaissé, celui de 250€ sera annulé et rendu ou détruit.

Désistement **après le 8 avril 2019** : la totalité est due et aucun remboursement ne sera possible.

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

Contre-indications

Il est important de m'indiquer si vous souffrez de maladie particulière, si vous avez subi une intervention chirurgicale récente ou si vous êtes enceinte. Ceci peut nécessiter des aménagements pour votre accompagnement. Les maladies cardio-vasculaires, l'épilepsie, le glaucome, un asthme sévère, peuvent éventuellement constituer des contre-indications.

Il est impératif de me signaler si vous êtes sous traitement psychiatrique ou tout antécédent dans ce domaine.

Signature précédée de la mention *Lu et approuvé*