

Été 2019

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 cet été !



J'ai la joie de vous proposer pour la 4^{ème} année des **Retraites Ressourçantes entre Femmes** à Teyssieu (46) aux confins du Lot, de la Corrèze et du Cantal, au gîte La Maurelle, dans un cadre magique et sauvage <http://lamaurelle.fr/>

Imprimez ces pages recto-verso pour vous, elles contiennent toutes les infos utiles jusqu'au jour J et envoyez juste le bulletin en dernière page!

Le nombre de places est limité, dépêchez-vous !



12-15 juillet Retraite Ah !

15-18 juillet Retraite OH !

6-9 août Retraite nouvelle formule

27 juillet-2 août Retraite Wahou ! une semaine exceptionnelle en coanimation avec 2 amies, avec du transgénérationnel et des soins énergétiques dedans !

11-17 août Retraite Méga Wahou ! En coanimation avec Fanny Sarre. spéciale pour celles qui sont venues en 2016, 2017, 2018 ... éventuellement qqqs places libres après le 1^{er} mai pour celles qui auraient déjà fait une 3 nuits/4 jours avec moi auparavant

Pensez à venir à plusieurs, c'est l'occasion de vivre un moment mère-fille exceptionnel (à partir de 14 ans) ou de venir entre amies pour donner de l'élan à un cercle de femmes que vous voulez lancer dans votre région par exemple. Profitez-en !

Hébergement en dortoirs (box de 2). Possibilité de dormir à 2 ou 3 dans une des cabanes du jardin et aussi de planter la tente ou de dormir à la belle étoile (équipez-vous !). Apporter son linge (draps, taie d'oreiller, serviettes...)

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...). Prévoir pour 3 petits-dej, 3 déjeuners, 3 dîners. 2 extracteurs de jus seront à votre disposition ainsi qu'un blender pour votre régénération. (plus d'infos dans la check list)

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 régulateurs de l'humeur, ou si vous avez des questions, contactez-moi.

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, 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 ainsi qu'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.

1^{er} jour : accueil dès 16h00 pour commencer ensemble et à l'heure à 17h30.

Dernier jour : on termine à 11h00, ça laisse le temps de se dire au revoir, prendre le train vers midi à Laval de Cère, manger une dernière fois ensemble, passer le balai. Merci de votre aide. A 13h00 l'espace doit être libéré et prévoyez de faire un dernier tour dans la nature environnante avant une longue route 😊

Horaires approximatifs :

7.30-8.00 pour celles qui veulent : méditation

8-9 petit déj/toilette

9-12 activité du matin (pratique énergétique, danse, mouvement, marche...)

12-15 pause du midi (libération des émotions par groupe de 4)

15-18 activité de l'après midi (pratique créative, écriture/dessin/peinture/collage...)

18-20.30 pause du dîner (libération des émotions par groupe de 4)

21-22.30 veillée (danse, musique, voyage sonore, chants, tirage de cartes, massages, soirée gala :) ...)

23h extinction des feux

Train / Covoiturage :

La gare la plus proche est celle de Laval-de-Cère (ligne Brive-Aurillac).

On peut prévoir une navette, il suffit d'en faire la demande

Liens covoiturage togetzer :

[12-15 juillet](#)

[15-18 juillet](#)

[27 juillet-2 août](#)

[6-9 août](#)

[11-17 août](#)

Merci à toutes de jeter un œil de temps en temps sur le lien de covoiturage, en particulier avant de partir. 😊

Contact Natha : nathanaelle@nbouhiercharles.com 06 77 83 53 99

[Témoignages](#), [photos](#), [FAQ](#) sur 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
- 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 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 !
<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-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 :

Bulletin d'inscription

NOM et Prénom :.....
Date de naissance
Adresse :.....
..... Tél :.....
Email : Portable :
Contact en cas d'urgence :..... Tél :.....

DUO :
NOM et Prénom :.....
Date de naissance
Adresse :.....
..... Tél :.....
Email : Portable :
Contact en cas d'urgence :..... Tél :.....

Je m'offre une Retraite Ressourçante entre Femmes à La Maurelle, 46190 Teyssieu

- 12-15 juillet Retraite Ah !
- 15-18 juillet Retraite OH !
- 6-9 août Retraite nouvelle formule surprise
- 27 juillet-2 août Retraite Wahou !
- 11-17 août Retraite Super Méga Wahou !

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin **2 chèques** (paiement en plusieurs fois me contacter)

3 nuits / 4 jours **250 € + 50 €** (pour le lieu) ou pour un duo **480+100**

6 nuits / 7 jours **480 € + 90 €** ou pour un duo **940 + 180**

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 mon linge et ma nourriture.

J'ai lu la présentation générale en détail, je prends note que toute annulation doit se faire au plus tard 3 semaines avant le 1^{er} jour de la retraite, exclusivement par lettre recommandée et que des frais de 50€ seront retenus sur le remboursement.

Toute annulation survenant dans les 3 semaines précédant la retraite ne pourra donner lieu à un remboursement.

En cas d'annulation de la part de RPL, je serai entièrement remboursée.

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.

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***