

*La semaine essentielle*

# Retraite pour les femmes

à Teyssieu  
(46)

27 juillet -  
2 août 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 !

**Pendant 7 jours / 6 nuits, 3 femmes à votre service :**



**Stéphanie Colin**, facilitatrice d'évolution, Gestalt-Thérapeute, coach vous propose de vous libérer des loyautés familiales pour (re)trouver votre enfant intérieur et faire la paix avec vos lignées.  
[www.colin-stephanie-dicostanzo-nelly.fr](http://www.colin-stephanie-dicostanzo-nelly.fr)

**Paula Indra Michels**, praticienne de massages bien-être vous propose une reconnexion à votre corps par la méditation de pleine conscience, la relaxation, les auto-massages et des soins individuels.  
[www.paulaindramichels.com/massages-bien-etre/](http://www.paulaindramichels.com/massages-bien-etre/)



**Nathanaëlle Bouhier-Charles**, instigatrice des Retraites Ressourçantes pour les Femmes depuis 2016 vous accompagnera par la danse, le mouvement, la créativité, la libération des émotions.



Alimentation en gestion libre.  
Détox, cure de cru, de jus, jeûne possible.  
Tarif : 6 nuits / 7 jours: 480€ +90€/personne pour le lieu.  
Venez à deux et payez 940€ au lieu de 960.

Détails et téléchargement du bulletin d'inscription sur  
[nbouhiercharles.com](http://nbouhiercharles.com)