



Qui suis-je ? Comprendre mes racines Déployer mes ailes !

Psychogénéalogie, Mouvement, Créativité...

Avec **Nathanaëlle Bouhier-Charles**, créatrice de stages transformants et **Stéphanie Colin**, Gestalt-thérapeute et coach

du samedi 27 juillet au mardi 30 juillet 2019

en résidentiel, à Teyssieu (46)

La compréhension de l'histoire familiale est souvent nécessaire pour faciliter une mise en lumière des loyautés, des secrets, des répétitions, des évitements et permettre un nouveau mouvement, un nouvel élan vital.

Nombre de situations vécues par les générations précédentes planent et rôdent et tant qu'elles ne sont pas parlées, clarifiées, elles se ré-invitent dans nos vies...

Le travail en psychogénéalogie est un magnifique levier de compréhension de soi, de sa fratrie, de sa famille d'origine, du système familial actuel.

Seul ou en couple, nous vous invitons à venir explorer votre génogramme, à vous libérer des limitations familiales pour vivre **votre** vie.

A travers le mouvement libre du corps, l'écriture, la voix, la créativité, la libération des émotions, des rituels, vous pourrez identifier, intégrer et transformer votre héritage familial.

En route vers une nouvelle vie épanouie et pleine de sens !

Tarif exceptionnel : 250€ par personne/480€ pour un duo

+ 50€ pour le lieu/personne

Bulletin en page 4

En pratique (à garder précieusement)

Hébergement en dortoirs (box de 2). Possibilité pour les couples de dormir 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 : chacun-e pourvoit à ses besoins alimentaires.

Prévoir pour 3 petits-dej, 3 déjeuners, 3 dîners.

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

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 libre pour exprimer, lâcher les tensions, de la méditation pour se recentrer, des pratiques énergétiques pour s'équilibrer, des jeux de collage et d'écriture pour se projeter, des rituels pour s'aligner. Vous pourrez expérimenter une fois au cours du séjour par groupe de 4, des petits groupes de parole pour la libération des émotions lors de la pause de midi et du soir. Des tirages de cartes, l'accès à du matériel divers et varié ainsi qu'à une très large bibliothèque d'ouvrages sur la santé, 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 : le samedi, accueil dès midi pour commencer ensemble et à l'heure à 14h00.

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 et ceux qui veulent : méditation

8-9 petit déj/toilette

9-12 activité du matin

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

15-18 activité de l'après midi

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

21-22.30 veillée

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

[Lien covoiturage togetzer](#) :

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

Contact nathanaelle@nbouhiercharles.com 06 77 83 53 99

Témoignages, photos, FAQ sur www.nbouhiercharles.com

Check list

Equipement :

- lampe (de poche, torche ou frontale)
- 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 des voisin-e-s
- chaussons, sandales pour l'intérieur
- 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
- un objet symbolique
- 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
- des mouchoirs
- pour les femmes, 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 éco-gîtes, merci de prendre gel douche/shampoing/savon biodégradables

POUR REALISER VOTRE GÉNOGRAMME.....

Si vous avez déjà un arbre généalogique il servira de support. Dans la mesure du possible, venez avec les dates de naissance des parents, grands- parents, arrières grands parents, fratries...

4 types d'informations peuvent être recueillies par le génogramme

Structure familiale

Membres, liens biologiques et légaux entre eux

Personnes demeurant sous le même toit

Caractéristiques des membres de la famille

Sexe, âge, nationalité

Antécédents médicaux et psychiatriques pertinents

Occupation principale

Autres caractéristiques pertinentes (problèmes légaux, toxicomanie, abus, violences)

Relations entre les membres

Liens affectifs (rompus, faibles, conflictuels, fusionnels, excessifs...)

Histoire familiale

Événements récents et anciens significatifs.

Nous réaliserons ensemble votre génogramme à partir des données dont vous avez connaissance.

La réalisation et l'utilisation du génogramme servira de support pour comprendre, saisir l'histoire de la famille, quitter des loyautés limitantes.

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

Email : Portable :

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin un règlement de 250€ (ou 480€ en duo) **pour la prestation** (en un ou plusieurs chèques, me contacter) et un deuxième chèque séparé de 50€/100€ pour l'hébergement et l'utilisation du lieu,

à l'ordre de Ressources Parent Limoges

à l'adresse : Nathanaëlle Bouhier-Charles, 106 route du verdier, 87170 Isle

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

Hébergement en cabanes pour les couples ou en dortoir, par box de deux.

J'ai compris que je peux annuler ma participation avant la date limite du **6/7/2019**, exclusivement par lettre recommandée, et que des frais de 50€ seront retenus sur le remboursement. Passé cette date butoir, aucun remboursement ne sera possible.

En cas d'annulation de la part de Nathanaëlle Bouhier-Charles ou Stéphanie Colin, je serai entièrement remboursé-e.

Signature précédée de la mention *Lu et approuvé*

Nathanaëlle Bouhier-Charles
contact@nbouhiercharles.com

06 77 83 53 99
www.nbouhiercharles.com

Stéphanie Colin

06.58.57.99.93
www.colin-stephanie-dicostanzo-nelly.fr