



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

Psychogénéalogie, Mouvement, Créativité...

**29 mai – 1<sup>er</sup> juin 2020**

Avec

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

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 390€ /  
A Bussière Badil (24)

[www.nbouhiercharles.com](http://www.nbouhiercharles.com)

[www.colin-stephannie-dicostanzo-nelly.fr](http://www.colin-stephannie-dicostanzo-nelly.fr)

Imprimez ces pages pour vous, la première peut servir d'[affiche](#) si vous souhaitez nous aider à diffuser, les suivantes donnent les détails et la check-list utiles jusqu'au jour J.  
Lisez-les attentivement et **envoyez le bulletin en dernière page.**

### Où?

en résidentiel, au gîte l'Esperluette de Fonchy photos [ici](#), à Bussière Badil (24)  
Lien pour l'organisation du covoiturage [via la plateforme Movewiz](#)

**29 mai – 1<sup>er</sup> juin 2020**

Accueil vendredi 16h, fin lundi de Pentecôte 16h

### Alimentation

Les **repas** sont en autogestion : chacune pourvoit à ses besoins alimentaires (idéal si vous avez un régime particulier ou si voulez en profiter pour tenter plus de cru, une monodiète, une cure de jus ...).

Si vous avez de l'expérience et que voulez jeûner, appelez Nathanaëlle pour un entretien.

Prévoyez de quoi faire 3 petits déj, 3 déjeuners, 3 dîners.

Dans la mesure du possible apportez des choses toutes prêtes : graines germées, cakes salés/sucrés, pâtés végétaux, des produits frais, fruits et légumes, prêts à croquer ou à mettre rapidement en salade. Chacun(e) 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 sel, des condiments...

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

### Hébergement

En chambres à plusieurs. Apporter son linge.

### Check list

Voici un aide-mémoire pour vous aider à faire vos sacs ☺

#### Equipement :

- o tapis de sol et coussin de méditation
- o couverture/châle/petite laine
- o carnet + crayon pour votre journal de bord
- o "bouchons d'oreilles", si on veut s'endormir plus vite et un masque si on n'aime pas la lumière
- o chaussons/sandalettes pour l'intérieur
- o bonnes chaussures pour marcher
- o vos grigris, amulettes, pierres à charger si ça vous chante ...
- o linge de lit une personne (drap de dessous, housse de couette ou drap plat et taie d'oreiller).
- o linge de toilette
- o merci de prendre gel douche/shampoing/savon biodégradables
- o ressources sympa à faire découvrir/partager (bouquins, accessoires, instruments de musique...)

### IMPORTANT

Dans un esprit 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... n'est-ce pas ?

En plus d'une **digital detox** fortement recommandée (pas de montre, pas de téléphone en gros), **les excitants comme le café, ainsi que les cigarettes/la vapoteuse et l'alcool seront absents du séjour** ☺ **Merci de votre compréhension.**

Contactez-moi si ça vous fait flipper, on discutera 😊.

### Organisation

Nathanaëlle

Tél 06 77 83 53 99

Mail : [nathanaelle@nbouhiercharles.com](mailto:nathanaelle@nbouhiercharles.com)

## 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 : .....

Je m'inscris au stage **Qui suis-je ? Comprendre mes racines et déployer mes ailes** du **29 mai au 1<sup>er</sup> juin 2020** au gîte l'Esperluette de fonchy, Fonchy, 24 Bussière Badil.

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin mon **règlement de 390€/760€** en plusieurs chèques :  
-un chèque d'**arrhes** de 90€ (180€ pour un duo) encaissé à réception et non-remboursable en cas de désistement.  
-un, deux ou trois chèques correspondant au **solde** de 300€ (580 pour un duo). Si vous avez besoin d'un aménagement différent, contacter Nathanaëlle.

à l'ordre de **Ressources Parents Limoges** et j'envoie le tout  
à l'adresse : **Nathanaëlle Bouhier-Charles, 106 route du verdier, 87170 Isle**

L'association tâche de maintenir un tarif accessible en choisissant les meilleures options économiques, en réduisant au maximum les temps et les coûts de traitement mais a également des frais à engager pour assurer la bonne marche des stages.

J'ai compris que je peux annuler ma participation avant la date limite du **20 mars 2020**, exclusivement par lettre recommandée et que pour une annulation avant cette date, 50% du solde restera dû. **Passé cette date butoir, aucun remboursement ne sera possible.**

En cas d'annulation de la part de RPL, je serai entièrement remboursé-e.

Il est important de nous 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 nous signaler si vous êtes sous traitement psychiatrique ou tout antécédent dans ce domaine

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

Personne 1 ..... Personne 2

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