



Donne des ailes à tes rêves !
Stage en résidentiel entre femmes

mardi 30 juillet - vendredi 2 août 2019 dans le Lot

mardi accueil dès 16 heures pour commencer à 17h30, fin le vendredi à 11h

au gîte La Maurelle, dans un cadre magique et sauvage <http://lamaurelle.fr/>

Alimentation en gestion libre, auberge espagnole (3 petits-dej, 3 dej, 3 diners)

Retrouvez aussi mon article dans le numéro 6 de PEPS le magazine de la parentalité positive ou en téléchargement sur mon site www.nbouhiercharles.com

Pendant 4 jours, vous questionnerez de manière systématique un **projet**, une **envie** qui vous anime, un vieux **rêve** qui sommeille en vous, et étudierez cette **quête personnelle** sous toutes ses faces :

Cernez vos désirs, vos besoins,
Recensez vos forces et vos alliés,
Identifiez les obstacles, les freins, les peurs,
Rassemblez vos forces pour passer à l'action...

Ce parcours est jalonné par les oracles du **Yi King**, des exercices et des pratiques qui participeront à ancrer ces transformations : **méditation, écriture, marche consciente, danse libre, relaxation, vision board, libération des émotions, rituels...**

Vous désirez un changement professionnel, familial ?

Prendre votre place ? Retrouver votre potentiel ? Acter un passage vers un autre chapitre de votre vie ?

Votre quête est-elle une quête de création ? une quête matérielle ? sociale ? affective ? spirituelle ?

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

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!

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 et un blender seront à votre disposition.

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 loupote des voisin-e-s
- chaussons, sandales pour l'intérieur
- des bonnes chaussures pour marcher... et un petit sac à dos
- une jupe qui tourne
- 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 écogîtes, merci de prendre gel douche/shampoing/savon biodégradables

Bonne préparation et bonne route à vous toutes !

Note pour moi-même :

Trucs à faire avant de partir :

Contact de ma/mes convoitureuses :

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 à Donne des ailes à tes rêves du 30 juillet au 2 août 2019, je joins à ce bulletin le règlement de la **prestation** :

Early bird avant le 9 juillet (cachet de la poste, date de virement faisant foi : 230€/440€ en duo

Après le 9 juillet : 250€ (ou 480€ en duo)

Et un autre chèque **pour l'hébergement et l'utilisation du lieu,**

50€ par personne

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 et ma nourriture.

Hébergement en dortoir, en box de deux ou cabane de jardin aménagée.

J'ai compris que je peux annuler ma participation avant la date limite du **10/10/2018**, 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, je serai entièrement remboursé-e.

Signature précédée de la mention *Lu et approuvé*

Nathanaëlle Bouhier-Charles

contact@nbouhiercharles.com

06 77 83 53 99



nbouhiercharles.com

