



Nathanaëlle Bouhier-Charles
Nadine Denard-Ferreira
vous proposent

Danser
Honorer
Célébrer
Libérer
Guérir
Créer

Corps de Femmes
retraite entre femmes
21-24 octobre 2019
Lherm (31)

Art by Elena Ray

Après *Couleurs de Femmes* cet été, Nadine Denard et moi vous proposons une retraite en résidentiel, axée sur le corps, pour honorer, libérer, équilibrer, guérir, célébrer, magnifier le véhicule de notre âme sur cette Terre. Des pieds à la tête, de mémoires en cicatrices, de contours en ressentis, nous prendrons soin de notre temple.

Au programme : de la danse, des temps de massage, d'éveil sensoriel, de découverte corporelle, des pratiques méditatives, énergétiques, ludiques, créatives, de la libération des émotions, des rituels, de la sororité, du féminin sacré incarné ♥



Nathanaëlle Bouhier-Charles : instigatrice des Retraites Ressourçantes pour les femmes et de stages mixtes transformants.
www.nbouhiercharles.com

Nadine Denard-Ferreira : psychomotricienne, formatrice internationale MISA. Danseuse, artiste, connaisseuse des plantes.

[Sur FB](#)



Imprimez ces pages pour vous,
lisez-les attentivement, 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 !

Au programme :

Du corps, du corps, du corps :)

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 cercles de parole...

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 à 16h00.

Dernier jour : on termine à 13h00.

Prévoyez un sas, au minimum quelques heures seule avant de vous retrouver au cœur de la famille et du quotidien, et surtout restez au calme, **ne prévoyez rien dans les 24h qui suivent pour laisser infuser et atterrir en douceur.**

Horaires approximatifs :

8.00-8.30 pour celles qui veulent : méditation

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

23h extinction des feux

Adresse : 102 chemin français 31600 Lherm [googlemap](#). Le lieu qui nous accueille est magnifique <http://leparcauxpapillons.fr/>

Train : La gare la plus proche est celle de Muret

On peut prévoir une navette, il suffit d'en faire la demande sur [le lien de covoiturage](#)

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

Hébergement en chambres de 3. Apporter son linge (draps, taie d'oreiller, serviettes...)

Nourriture : les repas sont en autogestion : 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.

Un extracteur de jus ainsi qu'un blender seront à votre disposition 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/la vapoteuse et l'alcool

seront absents du séjour 😊 Contactez-moi si vous avez des questions.

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

Merci de votre compréhension.

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 (de poche, torche ou frontale)
- tapis de sol et coussin de méditation
- couverture/châle/petite laine
- carnet + crayon pour votre journal de bord
- boules Quiès 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, une gourde... et un petit sac à dos
- de quoi se protéger du soleil (chapeau...)/ 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.
- équipement pour dormir à la belle étoile si ça vous dit (bâche, tapis de sol, duvet... hamac, sursac... selon la saison)
- serviettes de toilette
- maillot de bain pour trempette éventuellement
- vieille serviette, paréo ou sous-vêtements/vieille jupe/vieux débardeur coton pour hutte à sudation (le cas échéant)
- huile de massage
- 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... renseignez-vous sur la crise d'acidose. 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%A9tox...>

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>

Dernier truc : prenez vos codes pin et éventuellement puk) pour débloquer votre carte sim à l'issu de la détox numérique... parfois le cerveau ne sait plus rallumer l'engin ou l'engin ne reconnaît plus son/sa propriétaire...

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 la Retraite Ressourçante entre Femmes Corps de femmes en résidentiel au parc aux papillons à Lherm (31) avec Nathanaëlle Bouhier-Charles et Nadine Denard-Ferreira du 21 au 24 octobre 2019.

En confirmation de mon engagement, je joins à ce bulletin mon règlement complet (paiement en plusieurs fois me contacter)

380€ logement compris /pour un duo : **740€**

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 avant le 1^{er} octobre 2019, exclusivement par lettre recommandée et que des frais de 50€ seront retenus sur le remboursement.

**Toute annulation survenant après cette date ne pourra donner lieu à un remboursement.
En cas d'annulation de la part de RPL, je serai entièrement remboursée.**

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