



Ennéagramme...
un stage dense et danse...

mercredi 22 - samedi 25 avril 2020

Avec

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

Cet enseignement provenant de la tradition soufie permet de comprendre nos mécanismes automatiques et d'apprendre à ne plus être agi-e par eux. Cette approche apporte une grande reconnexion aux profondeurs de notre être et permet de mieux se relier aux autres.

Des pratiques énergétiques, ludiques et créatives, de la danse libre, du chant, de la méditation, de la libération des émotions, des rituels sont proposés pour prendre soin du corps, du cœur, de l'esprit et de l'âme.

**En route vers une dimension de nous-même
infiniment plus intéressante, profonde et réelle !**

A Bussière Badil (24)
Alimentation en gestion libre
Tarif 380€ / 740€ pour un duo

Déjà la 3^{ème} édition !

Le stage d'approfondissement aura lieu du 17 au 20 octobre 2020

www.nbouhiercharles.com

www.colin-stephanie-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](#)

22-25 avril

Accueil mercredi 16h, fin samedi 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

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 **Ennéagramme-stage dense et danse** du **22 au 25 avril 2020** au gîte l'Esperluette de fonchy, Fonchy, 24 Bussière Badil.

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin mon **règlement de 380€/740€** en plusieurs chèques :
-un chèque d'**arrhes** de 80€ (160€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