



*Semaine essentielle  
pour les femmes  
1<sup>er</sup>-7 août 2020 - Marthon (16)*

Après *Couleurs de Femmes*, *Corps de Femmes*, *Célébre ton corps, danse ta vie !*, *Femmes Lumineuses*, nous vous proposons une semaine entière pour vous ressourcer, une *Semaine Essentielle*, une semaine pour **vous recentrer, rire et pleurer, chanter, méditer, danser, vous reconnecter à vous-même, à la nature. Une semaine pour reprendre des forces et faire peau neuve au milieu d'un magnifique groupe de femmes !**

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

Un duo complice à votre service



**Nathanaëlle Bouhier-Charles** : autrice, instigatrice des Retraites Ressourçantes pour les Femmes et des Stages Mixtes Transformants.  
[www.nbouhiercharles.com](http://www.nbouhiercharles.com)



**Nadine Denard** :  
psychomotricienne, formatrice internationale MISA,  
danseuse, artiste, connaisseuse des plantes. [Sur FB](#)

Les jeunes filles accompagnées sont bienvenues à partir de 14 ans.  
A Biolande, 16380 Marthon, alimentation en gestion libre.  
Tarifs préférentiels

**BULLETIN TÉLÉCHARGEABLE SUR [WWW.NBOUHIERCHARLES.COM](http://WWW.NBOUHIERCHARLES.COM)**

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, dans un lieu magnifique en pleine nature, réservé pour nous uniquement, avec **piscine** 😊, sauna, chambres de 3 avec salle de bain, une magnifique salle de danse...  
c'est à [Biolandé](#), 513 Route de la Borderie, 16380 Marthon



### Lien pour l'organisation du covoiturage

[Via la plateforme Movewiz](#)

### Quand ?

du samedi 1<sup>er</sup> au vendredi 7 août 2020

Le premier jour : accueil dès 16 heures pour commencer à 17h30

Le dernier jour : le programme se termine à 11h. On mange une dernière fois ensemble, on range, on fait place nette et à 15h au plus tard, on libère les lieux.

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.

### Tarif exceptionnel pour cette semaine transformante

580€ stage et 180€ pour le lieu, 6 nuits / 7 jours

Soit 760€

- Pour un règlement avant le 1er mai, réduction de 100€ !
- Entre le 1er mai et le 30 juin, réduction de 50€
- A partir du 1er juillet, le tarif est plein.

### Alimentation

Les **repas** sont en autogestion : chacune pourvoit à ses besoins alimentaires

### Hébergement

En chambres de 3, lit simple. Apporter son linge.

## 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 petits groupes)

15-18 activité de l'après-midi

18-20.30 pause du dîner (libération des émotions)

21-22.30 veillée (danse, musique, voyage sonore, chants, tirage de cartes, massages, soirée gala...)

23h extinction des feux

## 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 ! Rassurez-vous, j'en ai aussi plein à dispo.

## Equipement :

- lampe torche (on veut avoir envie de faire un feu de camp... et pas d'appli téléphone 😊 )
  - tapis de sol et coussin de méditation
  - couverture/châle/petite laine, bouillotte (selon la saison) pour dormir si ça vous aide
  - carnet + crayon pour votre journal de bord
  - "bouchons d'oreilles", si on veut s'endormir plus vite et un masque si on n'aime pas la lumière de la loupiote d'à côté
  - chaussons, sandales pour l'intérieur
  - une jupe ou une robe qui tourne ☺ J'en ai aussi en rab
  - 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... 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
  - vos grigris, amulettes, pierres à charger si ça vous chante ...
  - 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
  - suivant la saison : maillot pour trempette éventuellement, paréo pour hutte à sudation (le cas échéant)
  - des mouchoirs
  - avec la danse, celles qui voudront pourront bien transpirer ! Alors, prenez des débardeurs en plus !!! ☺ et des brassières éventuellement car on peut avoir envie de se secouer dans tous les sens !
  - des protections hygiéniques. 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/shampooing/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** : en gestion libre, c'est l'idéal si vous avez un régime particulier ou si voulez en profiter pour tenter plus de cru, une monodiète, une cure de jus ...

Prévoyez de quoi faire 6 petits-déj, 6 déjeuners, 6 dîners.

Il n'est pas prévu de temps pour aller faire des courses ou chercher du pain.

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. 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 sel, des condiments...

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

Pensez aussi à vos **tisanes** préférées.

L'option Miam o'fruits est largement plébiscitée ☺ <https://www.bainsderivatifs.fr/portfolio-item/miam-o-fruit/>

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**, réduisez tout doucement et nettoyez vos boyaux AVANT.

Je recommande chaudement le visionnage du documentaire "le jeûne, une nouvelle thérapie ? "

comme point de départ <https://www.dailymotion.com/video/x31wzrb> (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>

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

Dernier truc : prenez vos codes pin (et éventuellement puk) pour débloquent 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...

### 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 😊.

## Possibilité de vous inscrire et de régler en ligne

### Bulletin d'inscription

NOM et Prénom : .....

Date de naissance.....

Adresse : .....

..... Tél : .....

Email : ..... Portable : .....

Contact en cas d'urgence : ..... Tél : .....

Je m'inscris à la retraite « **Semaine Essentielle pour les Femmes** » du **1er au 7 août 2020** avec Nathanaëlle Bouhier-Charles et Nadine Denard, à Biolande, 513 Route de la Borderie, 16380 Marthon.

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin **mon règlement complet**

- 1- Les arrhes : **160€** encaissés à réception de l'inscription et **non-remboursables** en cas de désistement

+

- 2- Le solde
  - Pour un règlement avant le 1er mai, réduction de 100€ ! Il ne reste que **500€** à régler.
  - Entre le 1er mai et le 30 juin, réduction de 50€, soit **550€**,
  - Pour celles et ceux qui se décident à partir du 1<sup>er</sup> juillet, le tarif est plein et il reste **600€** de solde.

Vous pouvez faire de 1 à 6 chèques correspondant au **solde**. Ils seront encaissés le 15 de chaque mois.

Si vous avez besoin d'un aménagement différent ou pour un tarif duo, contacter Nathanaëlle.

Chèques à rédiger à l'ordre de **Ressources Parent Limoges**

Envoi 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 **1er juillet 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 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 »**