

*L'épuisement rôde...  
Je traverse une séparation...  
Je veux me reconvertir...  
Je dois reprendre ma santé en main...  
J'ai besoin de faire le point...*



*Qu'est-ce que veux voir arriver dans ma vie ?  
Quelles sont MES envies, mes besoins, mes projets, mes désirs, mes aspirations ?  
Qu'est-ce qui est de moi ? Qu'est-ce qui est de l'autre ?  
De mon conjoint, ma famille, mon environnement ?  
J'ai besoin de faire le tri, amplifier mes qualités, mes compétences, mes dons,  
reconnaître mes potentiels et les déployer !!!*

Après le succès du week-end du même nom, organisé fin 2019 en guise de « réveil éveillant », nous avons décidé de consacrer plus de temps à chacun des thèmes explorés, de prolonger le temps expérientiel dans la nature, d'aller plus profondément en soi et d'ancrer des pratiques psychocorporelles qui font un bien fou et nous vous convions à cette **semaine** incroyablement **reboostante, revigorante et ressourçante**.

Au programme : un **tour d'horizon à 360°** de tous les domaines de votre vie, de la danse pour se lâcher, de la méditation pour se recentrer, des pratiques énergétiques pour s'équilibrer, des jeux de collages, d'écriture et de peinture pour se projeter, des petits groupes de parole pour libérer des émotions refoulées... Des balades dans la forêt, des veillées, des rituels et bien des surprises... Un programme dense, puissant et doux à la fois pour se faire du bien au corps, au cœur et à l'âme.



**Nathanaëlle Bouhier-Charles** : autrice, instigatrice des Retraites Ressourçantes pour les Femmes et des Stages Mixtes Transformants



**Stéphanie Colin**  
Gestalt-thérapeute, coach, superviseuse

A Biolande, 16380 Marthon, alimentation en gestion libre.  
Tarifs préférentiels

[www.nbouhiercharles.com](http://www.nbouhiercharles.com)  
[www.colin-stephanie-dicostanzo-nelly.fr](http://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, dans un lieu magnifique en pleine nature, réservé pour nous uniquement, avec **piscine**, chambres de 3 avec salle de bain, une magnifique salle de danse...  
c'est à [Biolande](#), 513 Route de la Borderie, 16380 Marthon



**Lien pour organiser le covoiturage**  
[via la plateforme Movewiz](#)

### Quand ?

**du dimanche 16 au samedi 22 août 2020**

Le premier jour : l'accueil se fera dès 16h pour que le programme puisse 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 seul-e 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 essentielle et transformante**

Stage 580€ + 180€ pour le lieu

### **Alimentation**

Les **repas** sont en autogestion : chacun-e 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 6 petits déj, 6 déjeuners, 6 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 de 3 lits simples, salle de bain privative. 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

- tapis de sol et coussin de méditation
- couverture/châle/petite laine
- 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
- chaussons/sandales pour l'intérieur
- bonnes chaussures pour marcher
- vos grigris, amulettes, pierres à charger si ça vous chante ...
- linge de lit une personne (drap de dessous, housse de couette ou drap plat et taie d'oreiller).
- linge de toilette
- merci de prendre gel douche/shampoing/savon biodégradables
- 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 😊.

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

## 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 la semaine « **Où vais-je ?** » du **16 au 22 août 2020** avec Nathanaëlle Bouhier-Charles et Stéphanie Colin 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**

J'ai compris que je peux annuler ma participation avant la **date limite du 15/07/2020**, exclusivement par lettre recommandée et que pour une annulation avant, 50% du solde restera dû. **Passé cette date butoir, la totalité du séjour est due et aucun remboursement ne sera possible.**

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.

En cas d'annulation de la part de Ressources Parents Limoges, 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*** »