



## **Ennéagramme... un stage dense, en danse... -approfondissement-**

**du samedi 17 au mardi 20 octobre 2020**

L'**ennéagramme** provient de la tradition soufie et 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 coeur, de l'esprit et de l'âme.

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

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

Tarif 350€/680€ pour un duo  
En résidentiel à la ferme de combes, Blanquefort/Briolance (47)  
Alimentation en gestion libre



**[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.**

**1<sup>er</sup> 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 petits groupes)

15-18 activité de l'après-midi

18-20.30 pause du dîner (libération des émotions)

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

23h extinction des feux

**Adresse** : [La ferme de combres](#), à combres haut, Blanquefort/Briolance (47)

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 ou 4. Apporter son linge (draps, taie d'oreiller, serviettes...)

**Nourriture** : les repas sont en autogestion : chacune pourvoit à ses besoins alimentaires.

**Tarif** : 350€ hébergement compris / 680€ pour un duo

### **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/sandalettes 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 😊.

## Bulletin d'inscription

NOM et Prénom : .....  
Date de naissance .....  
Adresse : .....  
..... Tél : .....  
Email : ..... Portable : .....  
Contact en cas d'urgence : ..... Tél : .....

Je m'offre le stage « **Ennéagramme stage dense et danse – approfondissement** » en résidentiel à la ferme de combres, Blanquefort/Briolance (47) avec Nathanaëlle Bouhier-Charles et Stéphanie Colin du **17 au 20 octobre 2020**.

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin mon règlement de 350€ /680€ pour un duo **en plusieurs chèques** :

-un chèque d'**arrhes** de 80€ /160€ encaissé à réception et non remboursable en cas de désistement

-un, deux ou trois chèques correspondant au **solde** de 270€/520€.

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**

J'ai compris que je peux annuler ma participation avant la date limite du **16 septembre 2020**, exclusivement par lettre recommandée et que pour une annulation avant cette date, 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 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