



Vous rêvez de faire une pause, de vous offrir une parenthèse pour prendre soin de vous, de votre santé, de votre corps, de vos aspirations, de votre créativité...  
Vous avez besoin de vous recentrer, de rire et de pleurer, de chanter, méditer, danser, vous reconnecter à vous-même, à la nature... ?  
Venez reprendre des forces et faire peau neuve au milieu d'un magnifique groupe de femmes !

J'ai la joie de vous proposer  
une **Retraite Ressourçante entre Femmes**  
A [Zen-en-Bauges](#), La Frénière, 73340 La Motte-en-Bauges  
du mercredi 21 au samedi 24 avril 2021

Le premier jour : accueil dès 16h pour que le programme puisse commencer à 17h30.

Le dernier jour : le programme se termine à midi.

**Hébergement** en chambre de 2 ou 3.

Les **repas** sont en auto-gestion : 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...)

Un extracteur de jus et un blender seront à votre disposition pour votre régénération.

Dans cet esprit-là, les cigarettes et l'alcool seront absents du séjour 😊 Merci de votre compréhension.

**Au programme** : 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, et de très nombreux moments de partage et de sororité...

... Des petits groupes de parole pour la libération des émotions, des tirages de cartes, et l'accès 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.

**Imprimez la dernière page pour l'envoyer tout de suite**

Je vous recommande d'imprimer la check list 😊

Voici [le lien pour faciliter l'organisation du covoiturage](#).

Le nombre de places est limité, dépêchez-vous !

**Organisation** : Association Expériences et Féminité [gaelle.falconnet@lunedentrelles.fr](mailto:gaelle.falconnet@lunedentrelles.fr)

tel: 07 83 46 43 43

Vous trouverez les réponses aux questions fréquemment posées, des témoignages et ce pdf téléchargeable sur mon site [www.nbouhiercharles.com](http://www.nbouhiercharles.com)

## 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 torche (l'appli téléphone peut le faire aussi)
- tapis de sol et coussin de méditation
- couverture/châle/petite laine
- carnet + crayon pour votre journal de bord
- boules Quies 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... 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
- 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 rab !!! 😊
- 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/shampoing/savon biodégradables
- ressources sympa à faire découvrir/partager (bouquins, accessoires, instruments de musique...)
- si vous avez des brosses souples pour faire circuler la lymphe, c'est le moment de les ressortir !

revoir <https://www.youtube.com/watch?v=Y7KtVwwzHIE>

ou <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 pâtes 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 ;)

Si vous voulez jeûner, nettoyez vos boyaux et réduisez tout doucement...

Je recommande chaudement le visionnage du documentaire "le jeûne, une nouvelle thérapie ? " comme point de départ <http://www.myskreen.com/.../4381831-le-jeune-une-nouvelle-th.../> (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%A9toxificati...>

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, il est même prévu une hutte à sudation lors de la semaine wahou d'août.

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>

**Bonne préparation et bonne route à vous toutes !**

**Note pour moi-même :**

Trucs à faire avant de partir :

Contact de ma/mes convoitueuses :

## Bulletin d'inscription

NOM et Prénom : .....

Date de naissance .....

Adresse : .....

..... Tél : .....

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

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

**Je m'offre une Retraite Ressourçante entre Femmes du 29 avril au 2 mai 2020 à Zen en Bauges La Frénière, 73340 La Motte-en-Bauges.**

**Retraite 3 nuits / 4 jours : prestation 250€ +105€ pour l'hébergement et l'utilisation du lieu = 355€/personne**

En confirmation de mon inscription, je joins à ce bulletin mon règlement de 355€

à l'ordre de : **Expériences et Féminité** et j'envoie le tout

à l'adresse : **Gaëlle Falconnet 60 route des Châbles 74250 Viuz en Sallaz**

**J'ai bien compris que j'apporte ma nourriture et mes draps.**

**J'ai lu la présentation générale, je prends note que toute annulation doit se faire au plus tard 3 semaines avant le 1<sup>er</sup> jour de la retraite, exclusivement par lettre recommandée et que des frais de 50€ seront retenus sur le remboursement.**

**Toute annulation survenant dans les 3 semaines précédant la retraite ne pourra donner lieu à un remboursement.**

**En cas d'annulation de la part de l'asso organisatrice ou de l'intervenante, je serai entièrement remboursée.**

**Signature précédée de la mention *Lu et approuvé***