

Qu'est-ce qui s'est passé pendant l'année écoulée ?
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, 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 !!!
J'ai envie de vivre une expérience puissante dans un chouette groupe !



Où vais-je ?

22-23-24 janvier 2021

un week-end pétillant pour clôturer 2020 et accueillir 2021

un week-end en résidentiel MIXTE

reboostant, revigorant, ressourçant

Vendredi soir accueil dès 17h30, début 19h00, fin le dimanche à 16h

à Biolande, Marthon (16) [Lien covoiturage](#)

260€ par personne avec hébergement (500 pour un duo)

Les repas sont en autogestion

Au programme : méditation, réveil énergétique, exercices psychocorporels, créatifs, rituels, danse libre...

A votre service :



Nathanaëlle Bouhier-Charles : instigatrice de Retraites Ressourçantes
pour les femmes et stages mixtes
www.nbouhiercharles.com

Stéphanie Colin, Gestalt-thérapeute, coach, superviseuse
www.colin-stephanie-dicostanzo-nelly.fr



Check list

Voici un aide-mémoire pour vous aider à faire vos sacs 😊

Equipement :

- coussin de méditation
- couverture/châle/petite laine
- carnet + crayon pour votre journal de bord
- boules Quies enfin "bouchons d'oreilles"
- chaussons, sandales pour l'intérieur
- vos grigris, amulettes, pierres à charger si ça vous chante ...
- des DRAPS (dessus dessous) et TAIES d'oreiller. Lit simple. Lits doubles, nous prévenir.
- serviettes de toilette
- je choisis des écogîtes, merci de prendre gel douche/shampoing/savon biodégradables

Alimentation :

Prévoyez de quoi faire 2 petits déj, 2 déj et 2 dîners.

Dans la mesure du possible apportez des choses toutes prêtes : graines germées, cakes salés/sucrés, pâtes végétaux, des produits frais 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 curry, du miso, de la moutarde, du sel aux herbes....

Pensez aussi à vos tisanes préférées.

IMPORTANT

Dans cet 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. En plus d'une **digital detox** fortement recommandée (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.

Si vous prenez des médicaments régulateurs de l'humeur, ou si vous avez des questions, contactez-moi.

Bonne préparation et bonne route à vous toutes !

Note pour moi-même :

Trucs à faire avant de partir :

Contact de ma/mes covoitureuses :

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 week-end pétillant « Où vais-je ? » du 22 au 24 janvier 2021 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 140€ d'arrhes / 250€ pour un duo, qui seront encaissés à réception de l'inscription et non-remboursables en cas de désistement.

Chèque à l'ordre de **Ressources Parents Limoges** à envoyer à l'adresse : **Nathanaëlle Bouhier-Charles, 106 route du verdier, 87170 Isle**

Virement : RESSOURCES PARENTS LIMOGES

20041 01006 0726182E027 67

IBAN : FR39 2004 1010 0607 2618 2E02 767

BIC : PSSTFRPPLIM

Le **solde** de 140€ / 250€ pour un duo sera à régler au plus tard en arrivant.

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

Hébergement en chambres de 2 ou 3.

En cas d'annulation de la part de RPL, je serai entièrement remboursé-e.

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