



Ennéagramme...

un stage dense et danse...

11-14 février 2021

Cet enseignement provenant de la tradition soufie 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 !**

A Biolande, Marthon (16)
Alimentation en gestion libre
Tarif 390€ / 760€ pour un duo

Avec



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



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 jeudi 11 au dimanche 14 février 2021

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 ce stage transformant
Stage 390€ avec le logement / 760 € pour un duo

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 3 petits déj, 3 déjeuners, 3 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.

Check list

- 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
- maillot de bain, serviette de bain
- 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 cela vous inquiète, on discutera 😊.

Bonne préparation et bonne route à vous tou(te)s !

Note pour moi-même :

Trucs à faire avant de partir :

Contact de ma/mes covoitureurs(-euses) :

Le stage d'approfondissement aura lieu du 28 au 31 octobre 2021

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

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 stage **Ennéagramme - Initiation** du **11-14 février 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 **190€** d'arrhes / 360€ pour un duo, qui seront encaissés à réception de l'inscription et **non-remboursables** en cas de désistement.

Le solde de 200€ / 400€ pour un duo sera à régler au plus tard en arrivant, en liquide, en un ou plusieurs chèques. Vous pouvez aussi faire un virement. Si vous avez besoin d'un aménagement différent, contactez Nathanaëlle.

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

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