



Soin Rebozo par Nathanaëlle Bouhier-Charles et une autre femme initiée selon les disponibilités d'agenda : Sandrine Antou (aide-soignante, énergéticienne), Stéphanie Colin (praticienne [TMSSE](#)) ou Stéphanie da Rocha (psycho-praticienne, énergéticienne).

Votre Rendez-vous :

Date :

Horaire :

Adresse : chez Nathanaëlle Bouhier-Charles
106 route du verdier 87170 Isle
06 77 83 53 99

Tarif : 220€

Le soin Rebozo est une pratique que l'on trouve au Mexique et au Guatemala, qui est traditionnellement offert par deux femmes expérimentées à une jeune mère pour la préparer à l'étape des « relevailles ». Après les 40 jours qui suivent la naissance, où le calme et l'accompagnement de la communauté ont permis la découverte mutuelle du petit et de sa mère, une bonne mise en route de l'allaitement, la récupération physique de la grossesse et de l'accouchement, vient le moment de revenir « dans la société » avec une nouvelle identité, un nouveau corps, de nouveaux devoirs... Le nom rebozo provient de l'écharpe traditionnelle avec laquelle une partie du soin est réalisée.

Ce soin puissant peut être utilisé comme un rite de passage et marquer les transitions dans la vie d'une femme.

Réalisé avec une intention profonde, il permet de laisser l'ancien (un accouchement, une problématique personnelle, familiale ou professionnelle, une séparation, un deuil, un renoncement...) pour pouvoir accueillir la nouveauté (une nouvelle configuration familiale, une nouvelle relation, un nouveau lieu de vie, une nouvelle sexualité, une renaissance, une nouvelle forme de créativité...)

Réalisée par Sandrine et Nathanaëlle, ce rituel qui dure 4 heures commence par un temps de parole qui permet de formuler l'intention pour le processus et déposer des émotions fortes si besoin. Tout peut être dit et est accueilli avec bienveillance. Ce qui se vit dans le processus reste sous le sceau de la confidentialité. Puis viennent 3 soins :

* Un **massage à quatre mains** des pieds à la tête, qui déloge les toxines, chasse les tensions, fait circuler le sang et la lymphe, et réveille les zones réflexes.

* Un bain de vapeur aux plantes. Traditionnellement réalisé dans une hutte de sudation, représentant "la matrice", symbole de développement, de transformation et de (re)naissance, la **montée en chaleur** permet d'évacuer par la sueur, les déchets de l'organisme et de détendre le corps et l'esprit. Dans notre pratique, cette phase est réalisée dans une petite salle de bains, dans une baignoire, dans l'obscurité.

* L'**enveloppement** et le **serrage de sept zones du corps** avec le rebozo, cette fois de la tête aux pieds, comme lors du passage de la naissance.

Le corps qui s'est ouvert pour donner la vie ou qui est parfois un peu malmené parce qu'on ne respecte pas nos limites, notre fatigue et nos besoins, va être "refermé". Avec cet enveloppement contenant, et le "resserrage", la remise dans l'axe se fait tant au niveau physique qu'au niveau émotionnel, énergétique et psychique.

Après le soin, un temps est réservé pour revenir en douceur dans la réalité du quotidien.

Les plantes nous accompagnent et la tisane du rebozo se boit tout au long du soin.

Préparation

Définir ce que ce soin signifie pour vous. Votre intention peut prendre la forme d'un dessin, d'un texte ou autre.

Quelques questions pour vous aider :

De quoi j'ai besoin ? Qu'est-ce que je dois laisser derrière moi ? Quels changements m'attendent ? Qu'est-ce que je m'offre avec ce soin ? Quel passage pour moi aujourd'hui ? Ces intentions seront partagées au début de la séance et nous permettront d'orienter notre travail afin de vous accompagner au mieux.

Si cela vous « parle », dans les jours précédents le soin, ou la veille, en fonction de vos possibilités, mangez léger, principalement des fruits et des légumes crus pour amorcer la détox physique.

Ceci est une liste de propositions faites ce qui vous semble le plus juste pour vous ; il n'y a aucune obligation.

A emmener :

- *un élément naturel (pierre, plume, coquillage, morceau de bois, graine...) qui symbolisera votre quête
- *un bas de maillot de bain
- *un vêtement de rechange (éventuellement neuf, éventuellement blanc) qui symbolisera le changement de peau / la renaissance, à l'issue du rituel
- *un thermos si vous voulez emmener de la tisane pour le reste de la journée.
- *un encas léger et digeste pour après

Important :

Prévoir de s'offrir 4 heures pour se relaxer profondément, se recentrer sur son corps et ainsi retrouver son énergie, se sentir nettoyée, purifiée, ré-unifiée.

Idéalement, faites en sorte que quelqu'un vienne vous chercher si c'est possible.

Rester au calme après, le lendemain y compris ;)

Ce soin est puissant physiquement. Les énergies sont mises en circulation. Il arrive que des règles se déclenchent pour éliminer ce qui doit être évacué.

Vous pouvez aussi repartir avec un châle rebozo, pour vous accompagner dans votre nouvelle vie de femme, comme un souvenir de cette expérience précieuse, comme un rappel de votre engagement à prendre soin de vous ;)

Echarpe du Mexique :

Coton 20 €

****je n'en ai plus en ce moment****

A bientôt

