

Se découvrir et Dynamiser sa vie

La porte de l'Ennéagramme

28 octobre - 4 novembre 2021 à Marthon (16)

Qu'est-ce que tu veux voir arriver dans ta vie ?

Quelles sont TES envies, tes besoins, tes projets, tes désirs, tes aspirations ?

*Tu as besoin de faire le tri, de définir et d'affiner tes objectifs,
d'amplifier tes qualités, tes compétences, tes dons,
reconnaître tes potentiels et les déployer...*

*Tu veux comprendre tes mécanismes automatiques et apprendre à ne plus être agi-
e par eux ? Tu veux mettre ton corps en mouvement et te sentir plus vivant-e ?*

*Tu es prêt-e à t'accorder un temps rare, précieux et thérapeutique dans un groupe
bienveillant pour un faire un processus en toute sécurité ?*

Bienvenue !

Nous proposons une semaine mixte exceptionnellement reboostante, revigorante et ressourçante dans un lieu magnifique que nous apprécions beaucoup.

Au programme :

Initiation à l'Ennéagramme, pratiques énergétiques, méditatives, ludiques et créatives, danse libre, rituels, intégration de réflexes archaïques, libération des émotions...

Tout est réuni pour prendre soin du corps, du coeur, de l'esprit et de l'âme.

Si tu as vraiment envie de changement, viens !

760€ le stage et les 7 nuits (attention, nombre de places limité)

INSCRIPTION : www.tinyurl.com/toussaint21



Nathanaëlle Bouhier-Charles : autrice,
instigatrice des Retraites Ressourçantes pour les Femmes
des Stages Mixtes Transformants
www.nbouhiercharles.com

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



Où ?

en résidentiel, dans un lieu magnifique en pleine nature, réservé pour nous uniquement, chambres de 3 avec salle de bain, une magnifique salle de danse...
c'est à [Biolande](#) (cliquez pour les photos) 513 Route de la Borderie, 16380 Marthon



Lien pour organiser le covoiturage
[via la plateforme Movewiz](#)

Quand ?

du jeudi 28 octobre au jeudi 4 novembre 2021

Le premier jour : l'accueil se fera dès 18h.

Le dernier jour : le programme se termine à 11h. On mange une dernière fois ensemble, on range, on fait place nette et à 13h 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 cette semaine essentielle et transformante en résidentiel

Stage et gîte = 760€

Tarif duo : 710€ par personne

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 7 petits déj, 7 déjeuners, 7 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.

Horaires approximatifs

8.00-8.30 pour celles qui veulent : méditation

Pause petit-déj

9-12 activité du matin

Pause déjeuner

15-18 activité de l'après-midi

18-20.30 pause du dîner

21-22.30 veillée optionnelle, scène ouverte

Check list

- lampe torche/frontale
- 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
- ressources sympa à faire découvrir/partager (bouquins, accessoires, instruments de musique...)
- une jupe qui tourne (c'est pour faire les derviches tourneurs, on en a aussi en rab)
- des bonnes chaussures pour marcher, une gourde... et un petit sac à dos
- de quoi se protéger du soleil (chapeau...)/ 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
- draps, taie et serviettes de toilette.
- des mouchoirs
- des protections périodiques. Avec le travail énergétique et les phéromones, il n'est pas rare que les lunes arrivent alors qu'on ne s'y attend pas...
- un accessoire spécial, un vêtement nouveau qui pourrait devenir une sorte d'objet de pouvoir qui vous rappellera cette expérience unique et précieuse

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 inquiète, on discutera 😊.

Et

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.

[MERCİ DE VOUS INSCRIRE EN LIGNE -clic-si vous n'êtes pas déjà sur le site de HelloAsso](#)

Pour que j'aie le moins possible de tableaux à recouper 😊 **Merci**

Le paiement des arrhes vaut signature et acceptation des conditions de vente.

Si vous payez par chèque ou virement, remplissez l'inscription en ligne et choisissez la 2^{ème} option :

Arrhes pour la semaine Les portes de l'Ennéagramme du 28 oct au 4 nov 2021

7 nuits du jeudi au jeudi. Tout est dans le pdf que vous devez télécharger, lire et accepter à la validation. Et aussi sur nos sites : www.nbouhiercharles.com et www.colin-stephanie-dicostanzo-nelly.fr Solde à régler sur place : 500€

260.00 €

 J'ai un arrangement spécial car je paie en chèque ou par virement...

... mais je m'inscris avec ce billet pour apparaître dans le tableau des participant-e-s.

Gratuit

Les **arrhes** sont encaissées à réception et **non-remboursables** en cas de désistement. Le **solde** sera à régler au plus tard **en arrivant**, en liquide ou en chèque.

Vous pouvez aussi faire un virement ou mensualiser pour que ce soit réglé le jour du stage. Si vous avez besoin d'un aménagement, contactez Nathanaëlle rapidement.

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

Evidemment si le stage est annulé de la part des intervenantes Stéphanie Colin ou Nathanaëlle Bouhier-Charles ou de la part de Ressources Parents Limoges, vous serez entièrement remboursé-e.

Le paiement des arrhes vaut signature et acceptation des conditions.

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