

Oser la Métamorphose

Retraite avec
Nathanaëlle Bouhier-Charles et
Stéphanie Colin



16-23 juillet 2022

Marthon (16)

www.tinyurl.com/semainemetamorphose

Tu ressens un appel à clarifier tes essentiels, à trouver ton axe, te mettre en mouvement, transformer ta vie, déployer tes capacités et prendre ton envol ?

Si tu as besoin de te libérer de ce qui est devenu trop étiqué pour toi...

Si tu veux mettre ton corps en mouvement et te sentir plus vivante...

Si tu es prête à t'accorder un temps rare, précieux et thérapeutique dans un groupe bienveillant pour un faire un processus en toute sécurité, alors viens !

Bienvenue !

Nous proposons à nouveau une semaine au féminin, exceptionnelle, puissante et unique dans un lieu magnifique.

Au programme :

De quoi prendre soin du corps, du cœur, de l'esprit et de l'âme.

Danse, mouvement et intégration de réflexes archaïques, libération des émotions, pratiques énergétiques, méditatives, ludiques et créatives, rituels, Gestalt ...

Inscription sur

www.tinyurl.com/semainemetamorphose

760€ pour le stage et les 7 nuits

710€ jusqu'au 31 mai ou en tarif duo



Stéphanie Colin :

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

Nathanaëlle Bouhier-Charles :

Autrice, instigatrice des Retraites Ressourçantes
Réintégration des réflexes archaïques

www.nbouhiercharles.com



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, une piscine ♥ 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 samedi 16 au samedi 23 juillet 2022

Le 16, l'accueil se fera à 18h. Nous libérerons les lieux pour 10h00 au plus tard le 23. Prévoyez un sas, au minimum quelques heures seule 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 + gîte : 760€

Tarif early bird jusqu'au 31 mai 2022 ou tarif duo : 710€ par personne

Les nouvelles personnes qui n'ont jamais été accompagnées par nous doivent être cooptées par une habituée ou appeler pour un entretien préliminaire.

Alimentation

Les **repas** sont en autogestion : chacune 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.

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. 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 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 cercle de groupe et 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

- maillot de bain, serviette de piscine
- draps, taie d'oreiller et serviettes de toilette.
- 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
- 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 3^{ème} option :

—	Arrhes EARLY BIRD jusqu'au 31 mai 2022 ou tarif duo /personne Retraite Métamorphose du 16 au 23 juillet 2022 à Biolande, Marthon (16) TOUT est dans le PDF que vous devez télécharger, lire et valider lors de la finalisation de votre commande. Solde à régler sur place : 500€	210 €
—	Arrhes à partir du 1er juin Retraite Métamorphose du 16 au 23 juillet 2022 à Biolande, Marthon (16) TOUT est dans le PDF que vous devez télécharger, lire et valider lors de la finalisation de votre commande. Solde à régler sur place : 500€	260 €
—	j'ai un arrangement spécial car je règle en chèque ou par virement... mais je m'inscris avec ce billet pour apparaître dans le tableau des participants...	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

Notes pour moi-même et contact de mes covoitureuses :