



## *Ennéagramme... un stage dense et danse...*

**15-18 février 2023**

L'enseignement de l'enneagramme provient de la tradition soufie et permet de comprendre les structures psychologiques, 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.

**En route vers une dimension de nous-même  
infiniment plus intéressante, profonde et réelle !**

*Bienvenue !*

Nous avons le plaisir de vous proposer à nouveau notre stage de 3 nuits-4 jours en résidentiel, dans un lieu magnifique à 15 minutes de Limoges, au Vigen.

*Au programme :*

Enseignement, pratiques énergétiques, ludiques et créatives, mouvement, danse libre, chant, méditation et rituels sont proposés pour prendre soin du corps, du cœur, de l'esprit et de l'âme.

*Inscription sur*

**[www.tinyurl.com/enneagrammefevrier2023](http://www.tinyurl.com/enneagrammefevrier2023)**

330€ pour le stage et les 3 nuitée / 640€ pour un duo  
Alimentation en gestion libre



*Stéphanie Colin :*

Gestalt-thérapeute, coach, superviseuse  
[www.colin-stephanie-dicostanzo-nelly.fr](http://www.colin-stephanie-dicostanzo-nelly.fr)

*Nathanaëlle Bouhier-Charles :*

Autrice, instigatrice des Retraites Ressourçantes  
Réintégration des réflexes archaïques

[www.nbouhiercharles.com](http://www.nbouhiercharles.com)





### Où ?

en résidentiel, dans un lieu magnifique en pleine campagne à 20 minutes de la gare de Limoges au Château de Ligoure 87110 Le Vigen (faire votre itinéraire [sur google map](#) )

### Lien pour organiser le covoiturage

[via la plateforme Movewiz](#)

### Quand ?

**du mercredi 15 au samedi 18 février 2023**

Le premier jour : l'accueil se fera dès 16h pour que le programme puisse commencer à 17h30.  
Le dernier jour : on clôture, on mange une dernière fois ensemble, on range, on fait le ménage et on se quitte 14h. 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

330€ pour le stage et les 3 nuitée / 640€ pour un duo

### Hébergement

En chambres de 2 à 4 lits, les draps sont fournis, prenez votre linge de toilette.

### Alimentation

Les **repas** sont en autogestion : chacun-e pourvoit à ses besoins alimentaires.

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 ☺ Pensez aux tisanes. 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.

### Check list

- lampe torche/frontale (car vous n'aurez pas votre portable)
- coussin de méditation, tapis de sol
- 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...)

### 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 êtes la deuxième personne d'un duo, si vous payez par chèque ou virement, remplissez l'inscription en ligne et choisissez la 3<sup>ème</sup> option :

Choix des billets	Participants	Coordonnées	Récapitulatif
Arrhes stage et gîte en individuel : 150€ TOUT est dans le pdf que vous devez télécharger, lire et valider lors de la validation de votre commande. Solde à régler sur place : 180 €			150 €
Arrhes stage et gîte en duo : 300€ TOUT est dans le pdf que vous devez télécharger, lire et valider lors de la validation de votre commande. Solde à régler sur place : 340 €			300 €
J'ai un arrangement particulier car je paie par virement ou en chèque			0 €

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