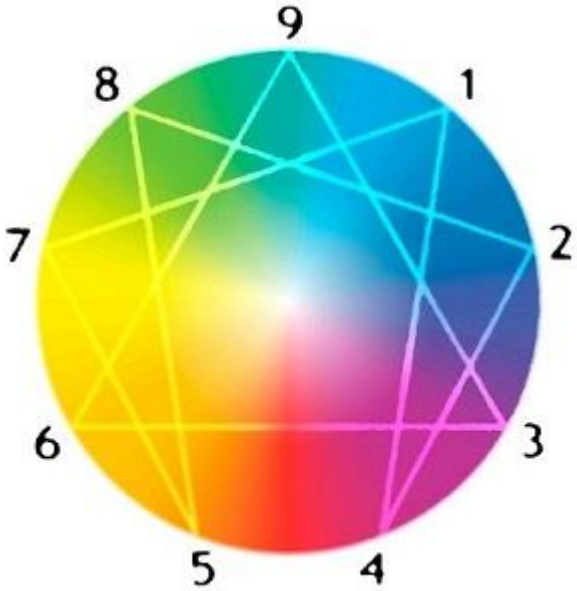

Ennéagramme... un stage danse et danse...

12-15 avril 2024

L'enseignement de l'ennéagramme 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 près de Limoges.

Au programme :

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

Inscription sur

www.tinyurl.com/enneagrammeavr24
330€ pour le stage et les 3 nuitée /640€ pour un duo

Nathanaëlle Bouhier-Charles :
Autrice, instigatrice des Retraites Ressourçantes
Réintégration des réflexes archaïques
www.nbouhiercharles.com

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

Un lien pour organiser le covoiturage sera créé

Quand ?
du 12 au 15 avril 2024

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

Stage + gîte : 330€ ou 640€ en tarif duo

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 ☺
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

- 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
- 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.

MERCI 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 3ème option :

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 :