



le réveil des
sorcières

20-23 juillet 2024

A la rencontre de votre sorcière intérieure.

Potions magiques, création de grimoires, rituels sacrés, reliance aux éléments, danses, chants, cérémonie de pleine lune, cercles de parole, entretiens individuels en Gestalt, piscine, rebozo...



Corps
en
joie

24-27 juillet 2024

Réenchanter la relation à notre corps.

Danse, mouvements, souffle, mantras, massages, rituels, pratiques créatives, méditatives, cercles de parole, entretiens individuels en Gestalt, piscine, processus de renaissance...

Cet été, Nathanaëlle Bouhier-Charles et Stéphanie Colin vous proposent deux retraites au féminin, exceptionnelles, puissantes et uniques.

Les retraites entre femmes sont des temps rares et précieux.

Nous avons choisi un lieu cocoon, exclusif, en Charente (16), pour un processus doux et dense, intégratif et régénérant, riche et transformant.

Nos outils sont la Gestalt, le groupe de parole, la danse (libre, intuitive, de tournoiement, des chakras, de transe, dans l'eau...), la méditation en mouvement, la respiration, le chant, l'intégration de réflexes archaïques, les pratiques énergétiques, l'écriture, le collage, le modelage, la peinture, le lien à la nature, les rituels...

Nos propositions permettent de prendre soin du corps, du cœur, de l'esprit et de l'âme, de se relier à soi, aux autres et à plus grand que soi.

C'est une invitation à se libérer, se réactualiser, pour renaître à soi-même et rayonner !

3 nuits / 4 jours 390€ stage et gîte. Alimentation libre.



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



Liens pour organiser le covoiturage

[Le réveil des sorcières 20-23 juillet](#)

[Corps en joie 24-27 juillet](#)

Quand à quelle heure ?

Le réveil des sorcières : du samedi 20 juillet 18h au mardi 23 juillet 18h

Corps en joie : du mercredi 24 juillet 10h au samedi 27 juillet 10h

Important :

Après la retraite, 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.

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.

Nous procédons ainsi depuis 2016, tout se passe toujours très bien.

Hébergement

En chambres de 3 lits simples, salle de bain privative. Apporter son linge.

Tarif

Stage + gîte : 390€

Possibilité de participer aux 2 retraites pour une semaine de ressourcement profond. 760€

Règlement en plusieurs fois possible, nous contacter.

Possibilité de rajouter une nuitée à 10€

pour celles qui veulent passer la nuit et partir le lendemain du premier séjour (départ avant 10h00 le 24) ou pour celles qui veulent arriver la veille du deuxième séjour (arrivée le 23 après 18h00)

Horaires approximatifs

8.00-8.30 réveil énergétique / 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, scène ouverte...

Check list

- maillot de bain, serviette de piscine
- draps, taie d'oreiller et serviettes de toilette. Et serviette de table.
- 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 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.

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

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

Même si vous payez par chèque ou virement, remplissez l'inscription en ligne et cochez le choix « J'ai un arrangement spécial. »

Le paiement des arrhes vaut signature et acceptation des conditions.

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

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.

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