



Vous rêvez de faire une pause,
de vous offrir une parenthèse
pour prendre soin de vous,
de votre santé, de votre corps,
de vos aspirations, de votre créativité...
Vous avez besoin de vous recentrer,
de rire et de pleurer, de chanter,
méditer, danser,
vous reconnecter à vous-même,
à vos rêves, votre essence...

Venez reprendre des forces et
faire peau neuve au milieu d'un
magnifique groupe de femmes !

Eté 2025

Retraite Sol 12-15 juillet

Retraite Luna 16-19 juillet

A st Hilaire les places (87) près de Limoges

Au programme : de la danse pour se lâcher et s'exprimer par le corps, des réflexes archaïques pour prendre soin de son système nerveux, de la méditation pour se recentrer, des pratiques énergétiques pour s'équilibrer, des jeux de collage, de modelage, d'écriture ou de peinture pour libérer sa créativité, faire un bilan, se projeter... des séances de libération des émotions, des cercles de parole, des rituels... C'est dense, puissant et doux à la fois.

Deux propositions différentes de **3 nuits / 4 jours** pour se faire du bien au corps, au cœur et à l'âme qui peuvent se combiner pour **une semaine complète** de ressourcement.

Inscription sur

tinyurl.com/retraitesete25

Stage et hébergement en résidentiel
Alimentation en gestion libre
390€ pour le stage 3 nuits/4 jours
760€ pour la semaine

avec Nathanaëlle Bouhier-Charles :

Autrice, instigatrice des Retraites
Ressourçantes depuis 2016
Education sensorielle et intégration
des réflexes archaïques



Retraites ressourçantes en campagne limousine



Où ?

en résidentiel, dans un gîte magnifique ([photos ici](#)) réservé pour nous uniquement, avec une piscine, à La Grenerie 87800 Saint Hilaire les places ([cliquez pour établir un itinéraire](#))

Quand ?

Retraite *Sol* du samedi 12 juillet 18h au mardi 15 juillet 18h [Lien pour organiser le covoiturage](#)

Retraite *Luna* du mercredi 16 juillet 10h au samedi 19 juillet 10h [Lien pour organiser le covoiturage](#)

Les programmes sont différents et les 2 séjours peuvent donc se combiner ❤️

Il est chaudement recommandé de prévoir 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

Stage + gîte : 390€

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

Règlement en plusieurs fois possible, me contacter.

Possibilité de rajouter une nuitée à 10€

pour celles qui veulent partir le lendemain du premier séjour (départ avant 10h00 le 16) ou pour celles qui veulent arriver la veille du deuxième séjour (arrivée le 15 après 18h00)

La nuit est offerte pour celles qui restent la semaine ❤️

Alimentation

Les **repas** sont en autogestion : chacune 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. Chacune peut y aller de sa spécialité à partager 😊

Sur place il y aura pour sûr de l'huile, 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.

Check list

- maillot de bain, serviette de piscine
- linge de lit 90 cm (draps, taie d'oreiller), linge de toilette et serviette de table
- lampe torche/frontale
- coussin de méditation et tapis de sol (signalez si vous avez besoin que je vous en prête)
- couverture/châle/petite laine
- crayons pour votre journal de bord
- "bouchons d'oreilles" pour s'endormir plus vite et un masque éventuellement
- chaussons/sandales pour l'intérieur
- ressources sympas à faire découvrir/partager (bouquins, accessoires, instruments de musique...)
- 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...)
- 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.

Notes perso :

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 😊

Il est important de m'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 me signaler si vous êtes sous traitement psychiatrique ou tout antécédent dans ce domaine.

[MERCİ DE VOUS INSCRIRE EN LIGNE clic www.tinyurl.com/retraitesete25](http://www.tinyurl.com/retraitesete25)

Pour que j'aie le moins possible d'infos à recouper 😊 Merci

Pour sécuriser votre place, merci d'effectuer **un virement** ou de faire parvenir **un chèque** de **190€** pour 3 nuits/4 jours ou **380€** pour la semaine

Les arrhes sont encaissées à réception et **non-remboursables** en cas de désistement. Si vous avez besoin d'un aménagement, contactez Nathanaëlle rapidement.

Chèque 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

Evidemment si le stage est annulé de la part de Nathanaëlle Bouhier-Charles ou de la part de Ressources Parents Limoges, vous serez entièrement remboursée.

Le paiement des arrhes vaut signature et acceptation des conditions.

Le **solde** sera à régler au plus tard **en arrivant**, en liquide ou en chèque.

A bientôt !

Nathanaëlle Bouhier-Charles
contact@nbouhiercharles.com
06 77 83 53 99
www.nbouhiercharles.com