

*10 ans de retraites pour les femmes, ça se fête !  
Été 2026 : 5 nuits / 6 jours pour se régénérer et rayonner !*



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 !

**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... Une retraite pour se faire du bien au corps, au cœur et à l'âme. C'est dense, puissant et doux à la fois.

Nous serons accueillies dans un merveilleux cocon à St Hilaire les places (87)

Stage et hébergement en résidentiel  
Alimentation en gestion libre  
560€ pour ce stage 5 nuits / 6 jours

*Inscription sur*



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

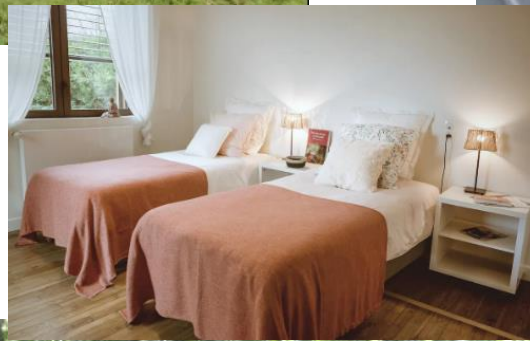
*Nathanaëlle  
Bouhier-Charles*



[tinyurl.com/retraiteOR](https://tinyurl.com/retraiteOR)

[nbouhiercharles.com](https://nbouhiercharles.com)

# Retraite ressourçante 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](#))  
Un lien pour le covoiturage sera créé.

## Quand ?

Retraite *Br* du samedi **18** juillet 18h au jeudi **23** juillet 10h

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 : 560€ **petit prix spécial 10 ans !** ❤️

# 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.

### 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](http://www.tinyurl.com/retraiteOR)** clic [www.tinyurl.com/retraiteOR](http://www.tinyurl.com/retraiteOR)

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 **200€** pour les 5 nuits / 6 jours.

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** de 360€ sera à régler au plus tard **en arrivant**, en liquide ou en chèque.

A bientôt !

Nathanaëlle Bouhier-Charles

ressourcesparents87@yahoo.fr

06 77 83 53 99

www.nbouhiercharles.com