Une bulle de douceur

By Karine G.



Sortir du mode survie

Le temps d'un week-end, viens prendre le temps qui t'est nécessaire, pour commencer à te réparer, pour te relaxer, pour te reconnecter. Un moment rien qu'à toi, entourée d'autres femmes.

450€
par pers.



Une bulle de douceur

Une bulle de douceur, c'est un week-end entre femmes pour aborder une thématique bien particulière.
Ce week-end, est un véritable espace de douceur, que l'on choisit de s'accorder. Une fois arrivée à la gare, vous n'avez plus d'intendance à gérer, laissant votre esprit entièrement disponible pour votre bien-être.

Ce week-end n'est pas une thérapie

C'est un espace de bien-être, de compréhension et d'expérimentation. Il peut ouvrir des pistes, donner des clés, créer un déclic ou simplement permettre de souffler. Il ne remplace pas un accompagnement professionnel lorsque celui-ci est nécessaire.

Ce week-end est pour toi si ...

Tu as besoin de ralentir, de comprendre certains mécanismes, de retrouver de l'espace, de te reconnecter à toi et de repartir avec des outils concrets.

Ce week-end est un partage, pas une mise à nu...

La parole a sa place, mais personne n'a besoin de raconter toute son histoire. Tu peux parler de ce que tu ressens, de ce que tu traverses, de ce que tu souhaites comprendre ou apaiser, sans entrer dans des détails que tu préfères garder pour toi. Ton espace personnel sera toujours respecté.

Le programme

Vendredi soir

Accueil à partir de 17h
Cercle d'ouverture

Dîner

Se rencontrer, poser ce qui nous amène ici.

Samedi matin

Atelier - Le mode survie :
Comprendre le mode survie et noter ce que chacune identifie chez elle.

Atelier Partage & décryptage :
Partager ce qui a été repéré et décrypter ensemble le pourquoi du comment.

Repas

Samedi après-midi

Atelier - Retrouver son enfant intérieur
Méditation guidée pour aller chercher le petit soi et le réconforter.

Balade en nature
Laisser poser, marcher, respirer.

Samedi soir
Dîner, jeux, discussions informelles, questions si elles viennent - et surtout de la place pour le rire.

Dimanche matin

Atelier Rituel à la source de la Touvre
Déposer ce dont on veut se séparer et faire de la place.

Atelier Apaiser son mental
Une pratique adaptée aux adultes pour apaiser le mental.

Déjeuner

Dimanche après-midi

Atelier - Choisir
J'ai fait de la place : que choisir de mettre à la place du vide ?

16h - Collation

16h30 / 17h : fin du week-end.





INFOS PRATIQUES

Du vendredi 17h au dimanche 16h30/17h • Hébergement en gîte • Repas, collations & boissons inclus
• 8 femmes maximum • Arrivée et retour gare d'Angoulême organisés • 450 € par personne - hors transport jusqu'à Angoulême
contact pour réserver : contact.karineg@proton.me