

# Week-end "Se reconnecter à la sagesse du féminin sacré"

11 & 12 juillet 2020, en Corrèze

Week-end exclusivement réservé aux femmes



Se réunir entre femmes pour mieux se reconnecter à notre nature profonde cyclique et sacrée.

Tout au long de ce week-end, notre fil d'Ariane sera la Femme naturelle, sauvage, merveilleuse, sacrée...

La Femme que nous sommes et que nous honorerons à travers des ateliers de Yoga & Méditation,

La Femme que nous (re)découvrirons pas à pas sur le chemin de nos alliées les Plantes sauvages,

Retrouver le Féminin Sacré en nous,  
Pour renouer les liens précieux qui nous unissent,  
Filles de la Terre Mère.

## Pendant ce week-end, vous serez guidées par :

### Séverine

- ° Paysanne-herboriste et cueilleuse, productrice et transformatrice de plantes aromatiques et médicinales
- ° Spécialisée dans les plantes des femmes.
- ° Formée à la phytothérapie, l'aromathérapie, la naturopathie
- ° Animatrice d'atelier sur la transmission autour des savoirs des plantes, l'autonomie et le faire soi-même

<http://fermehortelie.fr/>

### Nadège

- ° Professeur de Hatha-Yoga formée à l'Ecole Nationale des Professeurs de Yoga
- ° Masseur-praticien bien-être diplômée en Massage Traditionnel Thaïlandais
- ° Formée à la Gyn'Ecologie Holistique®

Nadège a reçu un enseignement solide en anatomie au cours de ses formations et s'oriente particulièrement sur le bien-être au féminin à travers le Yoga, la méditation et le Massage Traditionnel Thaïlandais.

<https://www.namoptai-yogamassage.com/>

## *Comment se déroule le week-end ?*

### **Samedi 10 juillet 2020**

#### **8h-8h30 MEDITATION**

Petit-déjeuner

#### **9h30 – 11h PLANTES DES FEMMES**

Découvrez les principales plantes des femmes et comment les utiliser au quotidien, sans danger sous forme de tisane, d'huiles essentielles, de teintures-mères...

#### **11h – 12h30 YOGA DE LA FEMME**

Déjeuner

#### **14h – 16h BALADE DECOUVERTE DES PLANTES SAUVAGES**

A travers une balade, nous nous reconnecterons à la nature et découvrirons les plantes sauvages et leurs utilisations médicinales, cosmétiques, tinctoriales...

Nous profiterons de ce moment pour cueillir des plantes qui viendront agrémenter nos repas.

Goûter

#### **17h – 17h45 RENCONTRE AUTOUR DE SVASDHISTANA CHAKRA, NOTRE ESPACE SACRE**

#### **18h-18h45 MEDITATION OLFACTIVE**

Voyage sonore et olfactif à la rencontre des plantes et de leurs messages.

Diner / Temps libre

### **Dimanche 11 juillet 2020**

#### **8h – 8h30 MEDITATION**

Petit déjeuner

#### **9h30 – 11h YOGA DOUX / BOL / VIBRATION**

#### **11h – 12h30 REMEDES AU FEMININ**

Déjeuner

#### **14h – 16h ATELIER CREATIF**

Réalisez votre roue médecine et un cadran lunaire de votre cycle.

## Le lieu d'accueil

Nous serons accueillies en Corrèze à l'Oasis des âges - Les Ages - 19600 CHARTRIER FERRIERE à 2h15 de Bordeaux (25 minutes de Brive la Gaillarde). L'oasis des âges est un hameau en pleine nature, lieu pour se ressourcer et lieu de vie collectif.

Vous serez hébergées dans la « Maison du coeur », gîte collectif, chaque chambre est composée de 2 à 3 lits et d'une salle de bain.

## Tarif

Le week-end est au tarif de 280 €.

Il comprend :

- L'encadrement pédagogique
- L'hébergement en gîte en chambre collective
- Les repas du samedi et du dimanche
- Le matériel nécessaire à la réalisation des ateliers

Les repas sont réalisés ensemble, les menus sont végétariens et adaptés à la thématique du week-end.

## Informations pratiques

Le week-end débute le vendredi 9 juillet 2020 entre 18h et 21h.

Le week-end se termine le dimanche entre 16h et 17h.

Une proposition de co-voiturage sera mise en place quelques jours avant le week-end.

### A prévoir

- Le repas du vendredi soir en auberge espagnole
- Des chaussures et vêtements adaptés à la marche et d'autres au yoga.
- Un plaid, châle ou couverture pour la méditation
- Un tapis de yoga / Un petit coussin
- Vos draps pour l'hébergement et vos serviettes de bain
- Un carnet de note, stylo
- Un sac pour les cueillettes (type tote bag ou sac en kraft), une paire de ciseau ou de sécateur
- 2 ou 3 pots de confiture d'une contenance maximum de 100 ml pour les ateliers.

Les places sont limitées. Réservation obligatoire.

Pour réserver, merci de compléter le bulletin d'inscription ci-joint et de le renvoyer accompagné des arrhes. Modalités d'inscriptions et informations dans le bulletin d'inscription.

## **Contacts et renseignements :**

Séverine Bosq  
Ferme d'Hortélie  
Tel. 06.33.88.65.43  
[fermehortelie@gmail.com](mailto:fermehortelie@gmail.com)

Nadège Bois  
Nam Op Tai  
Tel. 06 83 08 56 57  
nadegebois@orange.fr