

## **Retraite sauvage**

**Du 11 au 17 octobre 2021 en Dordogne**

**Séjour 7 jours, 6 nuits en pension complète**

Ce séjour est une invitation à vous reconnectez à vous-même par le biais de la nature.

Vous retrouver. Vous recentrer. Prendre du temps pour vous faire du bien.

Ce séjour allie nature et spiritualité, pour une réunification entre notre corps et notre esprit.

7 jours d'invitations à revenir à l'essentiel, loin de l'agitation du monde qui nous entoure. À découvrir et expérimenter.

Revenir au rythme de la nature et de notre coeur.

Se laisser porter par vos envies, vos besoins et les propositions.

Respirer loin du rythme effréné que la vie quotidienne peut parfois imposer.

Une bulle, rien que pour vous.

Vos expériences, vos ressentis et la parole bienveillante seront au centre de ce séjour.

### **Parmi les propositions du séjour:**

- Aller à la rencontre des plantes et de la nature / Balade botanique & cueillette sauvage en conscience
- Préparer sa trousse de soins au naturel
- Initiation à la teinture textile végétale
- Initiation à la cuisine sauvage
- Initiation à la vannerie
- Reconnaître et activer ses chakras.
- Danse et chant intuitifs et co-créatifs
- Voyages sonores
- Cercle de parole et d'intention autour du feu
- Méditation en nature

- Connexion aux arbres
- Le chamanisme au quotidien
- Et plein d'autres propositions.

## **Au fil du séjour vous serez guidées par :**

### **Barboka.**

° Praticienne chamanique (formée par la F.S.S),  
accompagnatrice à la re-connexion à soi, à l'ouverture du coeur  
et à la libération de son âme.

° Femme Médecine.

° Doula post-partum.

Barboka - accompagnement et soins holistiques du corps et de  
l'âme, en individuel, en groupe et en cérémonies collectives.

J'aime vous accompagner et vous entourer de bienveillance et  
d'amour pour faciliter la rencontre avec votre âme.

### **Séverine**

° Paysanne-herboriste et cueilleuse à la Ferme d'Hortélie,  
transformation de plantes aromatiques et médicinales.

° 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.

## **Le lieu d'accueil**

Vous serez accueillis à la Ferme du Grand Cros en Dordogne, un  
lieu isolé et sauvage en pleine nature.

La ferme est située à 1h30 de Bordeaux.

Vous aurez le choix entre camper, être hébergés en dortoir  
collectif ou chambre individuelle (1 place disponible).

Selon la météo, nous vous proposerons une nuit à la belle étoile.

## **Organisation**

Vous êtes attendu(e)s le lundi 11 octobre à partir de 11h.

Le 11 octobre à midi nous fonctionnerons en mode « auberge espagnole », tout le monde amène un petit quelque chose à partager.

Les repas sont pris en charge dès le diner du lundi 11 octobre, jusqu'au déjeuner du dimanche 17 octobre inclus.

Le week-end se termine le 17 octobre après le déjeuner.

Les repas proposés sont végétariens et issus de produits locaux de saison et de cueillette sauvage.

Un fichier de co-voiturage vous sera remis une semaine avant le séjour, afin de vous organiser.

La gare la plus proche est celle de Milhac d'Auberoche. Il est possible de venir vous chercher à la gare, consultez-nous !

## **Inscriptions**

Réservation obligatoire – Places limitées.

Pour vous inscrire merci de remplir le formulaire d'inscription en cliquant sur ce lien:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScMdTMxzGJpX12zbXrqEHpzufzSl1KsrDnjuNb64kYOOQ-pcRA/viewform?usp=pp\\_url](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScMdTMxzGJpX12zbXrqEHpzufzSl1KsrDnjuNb64kYOOQ-pcRA/viewform?usp=pp_url)

Si vous avez des questions, vous pouvez contacter Séverine à [fermehortelie@gmail.com](mailto:fermehortelie@gmail.com).

Les inscriptions ne seront validés qu'avec la réception du formulaire dûment rempli et du chèque d'arrhes.

En raison de la crise sanitaire, les arrhes ne seront pas encaissés avant le séjour, en cas d'annulation liée à un nouveau confinement.

Le montant total du séjour sera encaissé après le 17 octobre.

## **Tarif**

Le coût total du week-end en pension complète est de :

- 665€ en camping (places illimités)
- 680€ en dortoir collectif (8 places)
- 710€ en chambre individuelle, lit double (1 place)

Le tarif comprend :

400€ pour l'encadrement pédagogique

25€ pour le matériel nécessaire au déroulement des ateliers

Entre 200 et 285€ pour l'hébergement en pension complète, selon la formule choisie.

## **Matériel à prévoir:**

**Une liste plus détaillée vous sera également communiquée par email une semaine avant le début du séjour.**

→ Votre repas en mode auberge espagnole pour le lundi midi.

→ Votre matériel de camping si vous choisissez l'option camping / Vos draps pour le dortoir collectif (1 personne) ou chambre individuelle (2 personnes)

→ Votre matériel pour passer une nuit à la belle étoile si la météo est favorable.

→ Une lampe torche ou lampe frontale

→ 4 / 5 petits pots recyclés (type confiture, miel ou cosmétique) pour les ateliers. Pots d'environ 100 ml.

- 1 bocal de 1 litre (ou autre contenant hermétique de minimum 1 litre)
- 1 ou 2 flacons (environ 250 ml)
- Un carnet de note, stylo.
- Des vêtements et chaussures adaptés à la marche et à la météo.
- Un sécateur ou ciseau, un tote bag ou un sacnet kraft pour les cueillettes.
- Des gants pour la cueillette + 1 paire de gant en plastique pour l'atelier teinture végétale
- Un tablier
- Un plaid
- Un tapis de sol
- De quoi s'asseoir sur le sol humide/ mouillé
- Un foulard pour se bander les yeux
- Vos instruments de musique si vous en avez
- Un ou des objets que vous voudriez poser sur un autel commun, qui symbolisent vos intentions pour ce séjour, et qui chargeront sur l'autel durant tout le séjour.

## **Renseignements**

Pour toute demande de renseignements complémentaires, vous pouvez nous contacter.

Si cela concerne l'hébergement et le programme d'activités lié aux plantes : Séverine - La Ferme d'Hortélie au 06.33.88.65.43 ou [fermehortelie@gmail.com](mailto:fermehortelie@gmail.com)

Pour tout autre renseignement : Barboka au 06.61.32.02.45 ou [barbokasoins@gmail.com](mailto:barbokasoins@gmail.com)