



S'OUVRIR A SOI

**A L'ATELIER DES SOURCES
A ANGLES sur l'ANGLIN du 12 au 16 Mai 2023**

Vous offrir un moment de pause, de repos, de ressourcement.

Un moment propice à la découverte de soi, une occasion pour initier des changements en soi, un moment pour cultiver la bienveillance vis à vis de soi, pour lâcher son mental, pour trouver une solution à une problématique... pour développer son intuition...

Alors si vous avez besoin de détente, besoin que l'on prenne soin de vous...

cette retraite est pour vous !

Le descriptif

Je vous propose un cheminement progressif vers vous-même, vers l'autre, vers la vie.

Je vous guiderai vers une plus grande écoute en conscience :

quelle partie de moi j'écoute? Mon émotion, mon mental, mon intuition...Comment j'écoute et qu'est-ce que j'en fais? Suis-je aligné(e), en accord avec moi ? En conflit? Comment j'accueille les parties douloureuses de moi-même qui créent limitations, obstacles à mes envies ? Comment je détecte les signes de mon corps?

Ce processus de travail sur soi s'articulera autour de moments d'échanges, de méditation, de relaxation, de voyages chamaniques, d'exercices corporels, d'exercices de créativité (écriture, dessin...), d'EFT, des temps de silence d'intégration : balade dans la nature...

Ce programme sera adapté selon le groupe et sa demande.

Le nombre de places est limité à 10 personnes

Le lieu

L'Atelier des Sources

5, route de Vicq

86260 ANGLES SUR L'ANGLIN

<https://www.ateliersources.com/>



La date

du vendredi 12 mai à partir de 17h au mardi 16 à 17h

Le coût

- animation : 350 €
- hébergement en pension complète : 360 € supplément pour chambre individuelle ou chambre pour couple

Pour des renseignements complémentaires, n'hésitez pas à me contacter. 06 70 30 33 00
anne.chartin@club-internet.fr
www.annechartin.com

L'inscription

Soit sur mon site, vous trouverez le bulletin d'inscription, soit sur papier libre : Prénom et nom, adresse postale et mail, âge, restrictions alimentaires et un chèque d'arrhes de 200€ pour que la réservation soit confirmée, à m'adresser :

Anne Chartin, Réflexologue, 68 ave Maunoury
41000 BLOIS ou 12 Petite Rue 56290 PORT-LOUIS

Les arrhes seront rendus dans l'intégralité jusqu'à 6 semaines avant le début du stage, après cette date ils ne seront pas restitués, sauf si vous trouvez une personne pour vous remplacer