

RETRAITE BIEN-ÊTRE {PARENTHÈSE}

*Je ralentis, je me recentre,
je prends soin de moi*

Cercle de paroles, pratiques corporelles, ressourcement en nature, temps de silence, rires & sororité, rituels...

Du vendredi 11 (soir) au dimanche 13 décembre 2026
Domaine du COQ en PAT - Augerolles (63)

Stage réservé aux femmes



Charline Giraud

Réflexologie & massages bien-être
Naturopathie féminine – Cercles de femmes



@charline_giraud_accompagnement

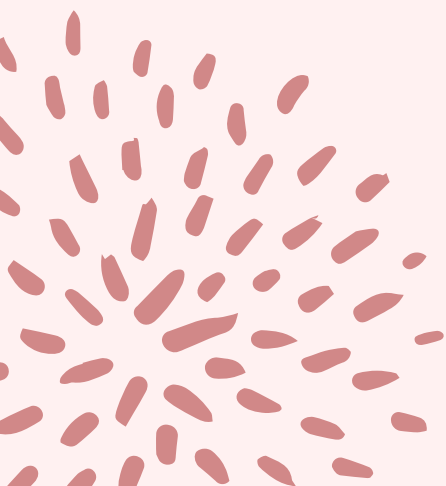
FB:Charline Giraud_accompagnement



Ralentir le rythme...

Telle la sève des arbres quittant peu à peu la cime pour rejoindre les racines, l'agitation de l'été s'apaise et redescend. La transition de l'automne et l'entrée dans l'hiver sont l'occasion d'un **retour à soi**, d'une intériorisation qui offrent le calme et le repos. Nos vies trépidantes nous imposent de rester à un niveau d'activité, de réactivité et de vigilance intenses toute l'année, sans prendre en compte cette baisse de l'énergie disponible aux changements de saison. Et souvent, en notre for intérieur, la petite voix nous souffle : « **j'ai besoin de faire une pause !!** ». Il est alors nécessaire de **ralentir**, **venir prendre soin de sa source, de son ancrage** pour ne pas s'épuiser davantage.

Cette retraite est **un cadeau que vous vous faites** en mettant, le temps d'un week-end, votre quotidien entre parenthèses pour vous replacer au centre de votre vie. Vous repartirez avec des outils pratiques pour **conserver l'équilibre** entre agitation extérieure et calme intérieur.



Au programme...

Je vous propose ici de vous recentrer, de goûter au plaisir d'être présente à vous-même, de (ré)apprendre à écouter votre corps, prendre soin de votre respiration, de vos ressentis, de vos besoins et à nourrir votre ancrage pour maintenir votre stabilité (physique, émotionnelle...).



Je vous proposerai des temps pour prendre soin du corps, par des pratiques corporelles douces (yoga, qi gong...) et également des conseils en nutrition, auto-massage, remèdes naturels pour apaiser l'agitation et nourrir votre source intérieure...

La présence de la nature nous accompagnera tout au long de la retraite.



Cercle de paroles



Grâce au cercle de paroles, le partage des expériences de chacune permet de sentir son vécu en écho dans celui des autres, dans un espace de **confiance**, de **sécurité** et de confidentialité.

La **sororité** qui émerge alors est puissante et porteuse bien au-delà du week-end.

Je vous inviterai également à découvrir les **bienfaits et le repos** qu'offre le **silence en groupe**, lors de repas ou de temps choisis, jamais trop long mais suffisant pour ne plus se sentir obliger de tenir une conversation. Le langage est ailleurs. C'est une précieuse occasion de **revenir à soi et de s'écouter**, enfin!

Temps de silence



Enfin, au son du tambour, je guiderai des temps de **pratique et des rituels** pour célébrer le chemin parcouru.



Pratiques & rituels



Qui suis-je ?

Un regard curieux sur la nature et le monde qui m'entoure, voilà ce qui me guide pas à pas.

Issue d'une formation en gestion des milieux naturels, j'ai œuvré pendant près de 15 ans à la préservation de la biodiversité et de l'environnement.

A l'aube de la quarantaine, j'ai fait le choix de trouver un équilibre plus juste en changeant de voie professionnelle. Aujourd'hui, c'est en prenant soin de la santé et du bien-être humain que je fais ma part de Colibri en tant que **réflexologue, praticienne en massages bien-être et conseillère en naturopathie féminine**. Par ailleurs, sensible au subtil depuis l'enfance j'ai également acquis ces dernières années, des techniques de soin énergétiques notamment en Reiki pour enrichir ma pratique. Je n'ai de cesse de poursuivre mes formations afin de répondre aux mieux aux besoins des corps, des mots et des maux.

Chaque jour un peu plus **en chemin vers moi-même**, je nourris mon parcours des différents d'enseignements issus des temps précieux que je m'octroie (formation MBSR, retraites bouddhistes, espaces de paroles, stage chamanique, cercles de femmes...). Ces richesses viennent elles aussi soutenir mes pratiques de massage et d'accompagnement.

Depuis quelques années, j'emprunte avec humilité la voie de la roue de médecine amérindienne qui m'inspire et raisonne au quotidien. Ces enseignements sont si riches, qu'aujourd'hui j'ai à cœur de les transmettre à mon tour lors de **cercle de femmes et de stages bien-être**, toujours en connexion avec la Nature qui nous porte.

Les horaires

L'accueil des stagiaires se fera le vendredi 11 décembre à partir de 19h pour un début de stage à 20h. La retraite se terminera le dimanche 13 décembre vers 17h.

Le lieu

La retraite aura lieu au
Domaine du COQ en PAT
Chabanne,
63930 AUGEROLLES
<https://www.domaineducoqenpat.fr/>



Credit photo: Nicolas Anglade

Un lieu magnifique où sont cultivés l'écoute du rythme du vivant et le partage. L'énergie posée de la Terre qui accueille et nourrit, fait de ce lieu vrai havre de ressource propice à la déconnexion et à l'ancrage!

Le coût du stage

Tarif du stage tout inclus : **370 € par personne**

Sont inclus dans ce tarif les enseignements, l'hébergement en chambres partagées, les repas et les collations.

Informations & inscriptions

J'accueillerai 10 participantes maximum (6 inscrites minimum pour que le stage ai lieu).

Je vous demande un chèque d'arrhes de 110€ pour valider votre inscription.

Le solde (260€) est à payer sur place le premier jour. Paiement en 4 x 65€ possible.

Conditions d'annulation: 100% avant le 10/11/2026 - arrhes versés non remboursés à partir du 11/11/2026.

Informations et inscriptions:

Charline Giraud

07.86.46.31.47 ou contact@charlinegiraud.com

Site : www.charlinegiraud.com



RETRAITE BIEN-ÊTRE {PARENTHÈSE}



Du vendredi 11 au dimanche 13 décembre 2026
Augerolles (63)

Formulaire d'inscription

Nom Prénom :

Numéro de téléphone :

Adresse email :

Régime alimentaire particulier et/ou allergie :

.....

.....

Des précisions à apporter :

.....

.....

☐ J'atteste posséder une assurance de responsabilité civile.

☐ Je joins à mon inscription un chèque d'arrhes de 110€ à l'ordre de Charline Giraud.

Il ne sera encaissé qu'en cas d'annulation de ma part après le 10/11/2026.

Le solde sera à verser sur place le premier jour.

Le formulaire ainsi que le chèque d'acompte sont à renvoyer à l'adresse suivante :

Charline Giraud 4 chemin de pierre froide 63450 St Saturnin.

Date :

Signature :



Charline Giraud
07.86.46.31.47 ou contact@charlinegiraud.com
Site : www.charlinegiraud.com

