

## **Stage bien-être : féminin sacré**

Un week-end pour prendre soin de son moi profond et de son féminin sacré en se reliant aux éléments de la nature et à sa sorcière intérieure !

### **Programme journée de samedi :**

**9h-10h :** Accueil boisson chaude et cercle de parole : l'occasion de se présenter toutes et de poser une intention pour le week-end

**10h-10h30 :** Histoire de sœur-cièrè : qu'était-ce réellement que la « sorcière » et son rôle dans les sociétés passées, pourquoi a-t-elle été si diabolisée et comment renouer avec sa sorcière (ou sœur-cièrè) intérieure.

**10h30 – 12h30 :** Balade reconnaissance et découverte des plantes sauvages, études de leur propriétés comestibles et médicinales, ainsi que leur symbolique, le cas échéant pour commencer à se relier à la nature.

**12h30 – 14h :** Repas (auberge espagnole)

**14h – 14h45 :** Séance de relaxation

**14h45-16h45 :** Introduction à l'herboristerie, étude de plantes spécialement actives sur la sphère féminine et confectionner d'une infusion spéciale « féminin équilibré ».

**16h45 – 17h30 :** Méditation d'Osho

### **Programme journée de dimanche :**

**9h :** Accueil, cercle de parole rapide

**9h30 – 10h30 :** Séance de yoga doux accompagné d'une méditation d'Osho

**10h30 – 12h00 :** Cérémonie du cacao sacré

**12h – 13h30 :** Repas (auberge espagnole)

**13h30 – 15h30 :** Essences sacrées, olfactothérapie et introduction à l'aromathérapie (plantes des femmes), confection d'une huile de soin parfumée.

**15h30 - 17h00 :** Relaxation, massages à deux et cercle de clôture.

### **Informations complémentaires :**

- > Vous munir d'un carnet de notes pour la balade découverte du samedi matin
- > Les repas seront organisés sur le concept de l'auberge espagnole pour plus de convivialité
- > RDV : 25 Rte de Canéjan, 33170 Gradignan

**Tarif : 220 € / pers. hors hébergement et nourriture. Tous les supports, recettes et matériels pour la réalisation des produits cités sont inclus dans le tarif.**