

## Stage reconnexion

Une pause pour respirer, ressentir, méditer,  
un temps que l'on consacre à son Âme pour mieux l'écouter.  
Ouverture à son cœur, connecter la paix et la joie.  
L'attention à son corps pour mieux le respecter.  
Le chemin vers SOI,  
dans la conscience de notre lien à la nature, à sa beauté et  
ses messages. Humains au cœur de l'univers,  
subtilement reliés.

Nous sommes ravies de vous proposer 2 week-ends

**13,14,15 mai et/ou 2,3,4 septembre 2022**

**3 jours à choix**

Possibilité de dormir sur place en dortoir  
ou autour du chalet avec votre tente de camping.

### Au programme :

méditations, exercices, éco-rituels,  
balades en nature, sons, huiles essentielles,  
énergie du feu et des tambours.

### 3 jours à choix, y. c. repas et pauses

Vendredi 16h à 23h (arrivée entre 16h et 18h)

Samedi 8h à 22h

Dimanche 8h à 15h (ce jour ne peut pas être pris seul)

Les 3 jours (conseillé pour une meilleure immersion)

**Aucun prérequis nécessaire.**

Conditions, paiements et renseignements en annexe.

Murielle Todeschini et Nell Barraud

## Stage infos

Afin que chacune et chacun puisse profiter pleinement de cette expérience, nous avons choisi d'ouvrir les inscriptions à **un maximum de 10 participants.**

Répartitions des jours :

<b>Vendredi seul</b>	60.- frs (arrivée entre 16h et 18h soirée jusqu'à 22h)
<b>Vendredi et samedi</b>	200.- frs
<b>Samedi seul</b>	170.- frs (de 8h à 22h)
<b>Samedi et dimanche</b>	240.- frs (de 8h le samedi à 15h le dimanche)
<b>Stage 3 jours</b>	300.- frs

Nous fixons les conditions suivantes :

- **50 Frs de frais est à payer à l'inscription.**
- **Le solde est payable au plus tard 20 jours avant le stage.**
- **En cas d'annulation de votre part nous rembourserons le montant reçu déduit des 50frs de frais. (25.- pour le vendredi seul)**
- **Le stage aura lieu même en cas de pluie.**

**En cas d'annulation du stage par les organisatrices, le stage vous sera remboursé.**

Nous nous réjouissons de partager ce moment avec vous et sommes à disposition pour toute information complémentaire. Avec nos salutations ensoleillées.

Murielle et Nell



Renseignements : Nell Barraud 079 447 92 81, en cas de non-réponse merci de faire un sms

Inscription par mail à : [barraud.nell@bluewin.ch](mailto:barraud.nell@bluewin.ch)

jusqu'au 30 avril 2022 pour le 1<sup>er</sup> stage et au 20 août 2022 pour le 2<sup>ème</sup> stage

## QUELQUES INFOS PRATIQUES

- 3 jours avant le stage :** éviter de consommer de la viande et alcool.
- Repas simple:** soir : soupe de légumes, pain fromage  
déjeuner : pain beurre confiture, pause thé café fruits secs.  
midi : pâtes ,sauce fromage salade / légumes riz lentilles, etc  
collations : thé café fruits secs, biscuits....
- Allergies :** **Merci de nous informer si vous avez des allergies ou aliments que vous ne mangez pas.**
- Mobilité :** pas besoin d'être marcheur,  
si mobilité difficile renseignements Nell Barraud 079 447 92 81
- Paiement :** 50.- à l'inscription / le solde.- 30 jours avant le stage  
par twint ou virement bancaire  
Nell Barraud, ch.de la Rampine 8, 1997 Sornard  
Banque BCVS : IBAN CH36 0076 5001 0391 7280 2
- Parking :** Le lieu est accessible en voiture.
- Horaire :** Du vendredi 16h au dimanche 15h
- Matériel à apporter :** pour Dortoir : Sac de couchage, (lit,couverture et oreiller à dispo)  
Couverture et coussin pour assise par terre + isolant si mouillé  
Habits chauds, chaussures de marche ou bonnes baskets.  
Instrument de musique et/ou percussion si vous en avez.  
**De quoi prendre des notes. Une gourde pour balade.  
Lampe frontale ou de poche.**
- Dormir :** le chalet rustique est équipé d'un dortoir de 18 places,  
Possible aussi de poser votre tente de camping autour du chalet.  
*(aucune obligation de dormir sur place)*
- Commodités :** WC, cuisine, petite salle pour repas/ activité, avec cheminée.
- Renseignements :** Nell Barraud 079 447 92 81  
en cas de non-réponse merci de faire un sms

**Inscription par mail à : [barraud.nell@bluewin.ch](mailto:barraud.nell@bluewin.ch)**

jusqu'au 30 mars 2022 pour le 1<sup>er</sup> stage et au 30 août 2022 pour le 2<sup>ème</sup> stage

