



### *L'objectif de cette retraite*

Aller à la rencontre des parts de soi qui sont blessées, occultées, les mettre en lumière dans la joie et le partage, sans jugement. Vous vous allégez de tout ce qui vous pèse et dont vous n'avez plus besoin.

Comme la nature a horreur du vide, en vous libérant de ces schémas répétitifs liés au passé, vous ouvrez en vous de nouveaux espaces, et créez un futur en adéquation avec votre mission de vie.

Les pratiques proposées sont des méditations actives, des pratiques respiratoires ou énergétiques, de la danse intuitive, des rencontres de soi à travers l'autre, ainsi que des temps de paroles pour mettre des mots sur vos ressentis et ancrer l'expérience dans la conscience.

En ouvrant votre cœur, vous écoutez votre intuition pour faire les bons choix, posez vos limites et vous aligner davantage sur votre nature profonde.

Il s'agira de se laisser traverser par les émotions sans interpréter, calmer le mental, laisser l'énergie se libérer et circuler en vous pour vivre l'instant présent.

-----

## **Votre animatrice**

### **Christine Coste, Thérapeute Energéticienne et médium**

J'ai toujours aimé aider les autres et à l'âge de 27 ans j'ai rencontré l'enseignement de l'école de l'Energie Universelle qui m'a permis de développer mon empathie, mon écoute, ma sensibilité, mon intuition et d'utiliser ces qualités pour les mettre au service de ceux qui en ont besoin. J'en éprouve toujours beaucoup de satisfaction et quand je vois les résultats d'une séance je me dis que je suis à ma place.

Les soins énergétiques que je propose permettent de débloquer des schémas répétitifs liés aux blessures émotionnelles de l'enfance, aux vies antérieures, à la lignée familiale, ainsi je vous aide à reprendre votre pouvoir, à retrouver de l'énergie, une meilleure qualité de vie au quotidien, de la confiance en vous, à vous aimer d'avantage, à être acteur de votre vie.

Je réharmonise également les habitations qui sont parfois polluées par d'anciennes énergies et mémoires des lieux.

Je reçois les messages des défunts que je transmets pendant les soins, ou lors de communication.

J'anime des ateliers dans la nature et en salle, ainsi que des retraites de développement personnel.

Tél. 06.31.45.72.13 - Site internet : <https://enallantverssoi.fr/>

-----

## **Infos pratiques**

Voici quelques informations pratiques pour vous permettre de vous préparer et de participer confortablement à cette rencontre :

- **Le lieu :**

Gite Les Brizards, 6 rue de l'Odette 89630 Quarré-les-Tombes

[www.lesbrizards.com/stageetretraite](http://www.lesbrizards.com/stageetretraite)

**Accès :**

**- Par la route :**

Par la 104 direction Melun La Queue en Brie, A5B direction Lyon, A5 direction Montereau, A6 direction Auxerre Lyon, prendre la sortie 22 direction Avallon, prendre la D60 direction Cussy-les-Forges, Quarré-les-Tombes. **Possibilité de covoiturer, voir avec les autres participants sur le groupe WhatsApp.**

**- Par le train depuis Paris :**

Gare de Paris Bercy jusqu'à Avallon puis taxi ou co-voiturage depuis la gare.

- **Les horaires :** nous vous demandons d'arriver le vendredi soir à partir de 18h pour régler votre participation, vous installer dans votre chambre, la retraite débutera le samedi à 9h30 précises, arriver dans la salle à 9h15 au plus tard. Pour rappel nous terminerons vers 19h le samedi, pour le dimanche vers 18h.
- **Ce qu'il faut apporter pour votre confort :** une tenue confortable pour être à l'aise, de quoi vous couvrir dans les moments calmes, zafu, coussin, petit oreiller si vous avez, des chaussettes et/ou chaussons d'intérieur, un petit sac à dos, des chaussures confortables pour les pratiques à l'extérieur, des bottes de pluie, un vêtement de pluie, serviette de toilette, bouteille d'eau (les draps sont fournis, ainsi que les tapis de yoga).
- **Pour un atelier spécifique :** merci d'apporter une pierre et une plume, et un instrument de musique si vous avez (type tambour chamanique, maracas, hochet, carillon, bâton de pluie).
- **Pour le paiement :** le montant de la retraite est de 450€, ce tarif comprend mon accompagnement, les 2 nuitées des vendredi et samedi, les repas du samedi midi au dimanche midi, pour le vendredi soir nous dînerons au restaurant, pour les petits déjeuners apporter ce que vous consommez habituellement, et le supplément de 80 euros si vous souhaitez une chambre individuelle.  
Un chèque d'arrhes ou un virement d'un montant de 200€ sera encaissé à réception de votre inscription, le solde de 250€ sera à régler en espèces uniquement à votre arrivée.
- **Repas :** la cuisine sera végétarienne, préparée par un naturopathe avec des produits frais et de saison. Les collations, boissons chaudes et grignotage vous seront offerts.

**Ne pas boire d'alcool pendant la retraite.**

**Eviter les vêtements noirs pour les ateliers.**

*Je me réjouis de vous accueillir pour vivre cette expérience ensemble.*

*Je me tiens à votre disposition pour tout complément d'information.*