

Natur'EssenCiel propose

RETRAITE 23,24 ET 25 AVRIL

« CHEMINEMENT INTÉRIEUR »

À NOTRE DAME DES ANGES



A l'heure où le monde bascule, où la vie prend des allures incertaines, peut-être ressentez-vous le besoin de vous recentrer sur l'essenCiel, de partir à la découverte de nouveaux horizons, de vous reconnecter à la Terre et à vous-même.

Le temps d'un week-end les, 23, 24 et 25 avril, nous vous proposons une retraite inédite et initiatique pour quitter le monde de l'Avoir et trouver celui de l'Être.

Cette parenthèse hors du monde et du temps, au cœur du massif de l'Étoile entre Marseille et Aix, à l'Ermitage Notre Dame des Anges, vous permettra d'explorer vos Terres Intérieures pour soigner les maux de votre corps en vous connectant à votre âme.

Ce « cheminement intérieur », mêlera bien-être et connaissances naturopathiques, méditation, respiration, ouverture spirituelle et alimentation vivante.

Puisse ce voyage initiatique vous permettre de contempler de magnifiques paysages et de trouver la plus belle version de vous-même, car le changement est une porte qui s'ouvre de l'intérieur.

Le nombre de places est limité à 12 personnes.

## PROGRAMME DE LA RETRAITE

### Vendredi soir

16h30 et 18h : Arrivée sur le site de Notre Dame des Anges

- ❖ Accueil
- ❖ Atelier : Qui es-tu ?
- ❖ Et présentation du programme détaillé
- ❖ Repas végétarien

### Samedi

Le Matin

- ❖ Petit déjeuner « vivant » (alimentation crue)
- ❖ Rituel d'ouverture : « Rencontre de l'élément Terre »

Midi

- ❖ Atelier Crusine et Naturopathie
  - o Préparation du repas cru autour de notions de naturopathie essentielles

Après midi

- ❖ Atelier Causerie : « Maux du corps et remèdes naturels »
  - o Animé par Carole Ferrand, kinésologue psychothérapeute et Nathalie Bellon, bio-énergéticienne et naturopathe.

Le Soir

- ❖ Repas végétarien

- ❖ 2° Rítuel : « Allumer son feu sacré »
  - Méditation guidée

## Dimanche

### Le matin

- ❖ Lever du soleil au lieu dit du Paradis
  - Atelier de respiration
- ❖ 3° Rítuel : « Les 7 portes du cœur »
  - Marche sur le chemin

### Midi

- ❖ Atelier Crusine et Naturopathie
  - Préparation du repas cru autour de notions de naturopathie essentielles.

### Après midi

- ❖ Rítuel de clôture
  - Méditation guidée : « Mes nouveaux objectifs »

17h : Fin de la retraite

## LES INTERVENANTES

### Carole Ferrand

- Kinésiologue et Psychothérapeute

### Nathalie Bellon

- Bio-énergéticienne et Naturopathe
- Conseillère en Alimentation Vivante

### Notre intention

Nous avons à cœur de Partager avec vous nos connaissances en matière de santé afin que chacun de vous puisse retrouver son « pouvoir guérisseur ». De vous transmettre aussi notre Démarche Spirituelle pour vous permettre d'ouvrir Votre

porte intérieure « essenCiel » et retrouver votre « Véritable Natur' ». Tout cela dans la Joie, la Bienveillance et le Respect de chacun.

**LE LIEU :** *Où soufflent le vent et l'esprit*



*La grotte troglodyte*

Nous avons choisi l'atmosphère mystérieuse et inaccessible de l'Ermitage de Notre Dame des Anges de Mimet et son étonnante chapelle troglodyte, pour organiser votre retraite.

Situé en plein cœur du massif de l'Étoile, entre Marseille, Aix et Aubagne, ce site exceptionnel où la Baume Vidale (la grotte chemin) est occupée depuis le néolithique, fut longtemps un haut lieu de pèlerinage.

**TARIF : 320.00 €** (hébergement 2 nuits en chambre partagée et 7 repas compris)

Supplément en cas de besoin d'un taxi (Marseille – Notre Dame des Anges)

Supplément chambre seule ou couple.

## **DETAILS ET INSCRIPTIONS**

<https://naturopathe-bioenergeticienne.fr/>

[nathaliebellon38@gmail.com](mailto:nathaliebellon38@gmail.com) ou

Renseignements : 06 85 35 87 29 / ou

[caroleferrand@icloud.com](mailto:caroleferrand@icloud.com)

Renseignements : 06 76 84 97 76