

# Je prends soin de moi d'abord !

Cercle de femmes, Massages & Rituels  
Bien-être du corps

**Du vendredi 21 au dimanche 23 juillet 2023, à Bren (26260)**  
Stage réservé aux femmes, avec Charline et Constance



**Prendre soin de soi pour mieux s'ouvrir à l'autre et au monde**, voici la piste que Constance et Charline vous proposent d'explorer pendant trois jours. **Connaître ses rythmes propres, savoir identifier ses besoins et prendre la responsabilité de les nourrir** – en demandant de l'aide si besoin – **voilà qui relève d'un art de vivre crucial pour qui aspire à goûter plus d'intégrité, de liberté et de joie**, un mieux-être tant sur le plan physique que mental et émotionnel, des relations plus équilibrées, avec soi-même comme avec les autres.

**Ce stage est ouvert à toutes sans qu'aucune expérience préalable ne soit nécessaire.**

Ce stage s'adresse à celles qui souhaitent **s'accorder du temps pour prendre soin d'elles, s'explorer elles-mêmes, trouver du soutien pour se transformer et vivre plus en accord avec qui elles sont véritablement.** Ces trois jours te concernent tout particulièrement si tu te sens souvent vidée et sans ressource ni élan, si tu as dans ton quotidien un sentiment d'enfermement, ou si tu ne prends soin de toi, de ton bien-être et de ton plaisir d'être vivante, qu'après avoir donné du temps, de l'énergie, de l'argent, de la disponibilité pour tout le reste (le boulot, les tâches quotidiennes, la famille, les ami.e.s, etc.).

**Au programme** : cercle de parole, courts temps d'enseignements, séance de massage individuelle, pratiques corporelles simples pour entretenir la vitalité, danse libre, initiation à l'automassage, méditation guidée, temps d'introspection et de réflexion, balade dans les bois, rituels.

## *Le cercle de femmes*

Le cercle que nous proposons s'inspire librement de la tradition amérindienne et ses enseignements autour du féminin sacré. C'est un espace-temps privilégié et sécurisant, un endroit confidentiel où une parole sincère, libre, rencontre une écoute respectueuse. Des trésors de possibles en découlent.

La magie transformatrice du cercle opère grâce à la présence de chaque femme qui ose explorer ses forces comme sa vulnérabilité, s'accueillir elle-même telle qu'elle est d'instant en instant, partager avec authenticité son expérience, se nourrir de celle des autres femmes, et leur offrir son écoute et son soutien. Chacune incarnant sa vérité, sa couleur propre, fait à tout le cercle le cadeau de son humanité, si précieuse et inspirante.

Ces temps de parole permettront de partager ce que nous vivons dans notre quotidien comme ce que nous expérimentons lors des pratiques proposées au cours du stage, ce que cela vient toucher, questionner, révéler en nous.

## *Les rituels*

Les rituels sont des espaces sacrés qui visent à sceller et célébrer les étapes du processus que chacune vit au sein du groupe durant ces trois jours.

Les bois de Mikinac, le lieu où se déroulera le stage, nous seront d'un grand soutien dans l'exploration de cette dimension rituelle, car ils portent déjà l'empreinte de cette sensibilité au sacré et aux cérémonies, et nous invitent à une grande qualité de présence à soi et au vivant autour de nous.

## *Massage, automassage & pratiques corporelles*

Cultiver la connexion à son propre corps, faire alliance avec lui, respecter ses rythmes et ses besoins, c'est l'une des clés du bien-être physique, mais aussi mental et émotionnel. Nous prendrons donc soin du corps de différentes façons :

- une séance individuelle de massage avec Charline ou Constance pour chaque participante.
- initiation à l'automassage.
- pratiques corporelles simples, dont vous pourrez vous inspirer pour continuer à prendre soin de votre vitalité à votre retour à la maison. Il s'agira principalement d'étirements, de mouvements et de respirations issues du Qi Gong et du Yoga.



## NOS PARCOURS

### Charline Giraud

Réflexologie & massages bien-être  
Soins énergétiques  
Cercles de femmes



**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 en travaillant dans une association de protection de la nature (la LPO).

A l'aube de la quarantaine, j'ai fait le choix le plus juste pour mon équilibre 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\* pour que l'humanité retrouve un sens et une direction.**

En effet, je suis depuis 2 ans réflexologue aromatique et praticienne en massages (Abhyanga, libération des tensions profondes). Par ailleurs, sensible au subtil depuis l'enfance, j'ai également acquis ces dernières années des techniques de soins énergétiques, notamment en Reiki, pour enrichir ma pratique. Je n'ai de cesse que 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 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 cercles de femmes et de stages bien-être, toujours en connexion avec la Nature qui nous porte.

En somme, après avoir pris soin de la nature humainement, je prends soin désormais des humains naturellement.

\* Légende amérindienne : le conte du Colibri

## Constance Sinapi

Massages bien-être – Massages biodynamiques – Formation au massage bien-être

Soin Rituel Rebozo

Soin énergétique Reiki

Cercles de femmes & Stages



Après un Master de Management de la Culture et des Médias à Sciences Po, suivi de quelques expériences professionnelles dans le monde du spectacle vivant, je pars voyager en sac à dos pendant un an et demi (Canada, Etats-Unis, Mexique et Guatemala). De retour en France, à la recherche d'un travail qui me corresponde mieux, **je rencontre le massage. C'est une révélation.** Je me forme pendant un an en 2016, puis m'installe comme masseuse indépendante. **Depuis, je n'ai cessé de me former et d'enrichir ma pratique, notamment avec les massages biodynamiques et le Soin Rituel Rebozo.** Ce que j'ai aimé apprendre, ce

que j'aime pratiquer, j'aime aussi le transmettre. Je suis donc devenue, après un cursus d'un an, formatrice en massage bien-être.

Masser, c'est pour moi créer un espace qui permette au corps de déployer au mieux les trésors de bien-être qu'il sait offrir. Voilà pourquoi **je compose des massages sur-mesure, au diapason du corps et confiante en son intelligence et ses capacités d'autorégulation.** Je pratique aussi le reiki, un soin énergétique par imposition des mains, qui se marie par ailleurs très bien avec le massage.

Depuis plusieurs années, je participe à des stages et des cercles de femmes inspirés d'enseignements amérindiens (Féminin Sacré, Directions de la Roue Médecine), et j'y ai beaucoup appris. Sur moi-même bien sûr, mais aussi sur l'incroyable espace de transformation qui s'ouvre quand une parole libre et sincère rencontre une écoute bienveillante. **La beauté et la richesse de ces liens entre femmes, l'incroyable palette des chemins de vie racontés, la profondeur et la douceur de cette sororité, voilà ce que je souhaite faire vivre et soutenir au sein du cercle.** J'anime des cercles de femmes depuis 2019, et chaque cercle me renforce dans la conviction que ces moments où nous échangeons sur l'essentiel et prenons soin de nous-même sont d'une importance cruciale et d'un grand soutien pour les femmes qui y participent.

Qu'il s'agisse de donner une séance de massage ou de reiki, d'enseigner le massage, ou d'animer un cercle de femmes, **mon intention fondamentale est d'accompagner la personne vers un mieux-être en nourrissant son alliance avec son propre corps et sa faculté à être en lien avec elle-même, ses besoins et ses ressources.**

## LES HORAIRES

Le stage débutera le vendredi 21 juillet à 10h et finira le dimanche 23 juillet vers 18h30/19h.

## LE LIEU

Le stage se déroulera dans les bois de Mikinac, **un lieu exceptionnel en pleine forêt, avec une magnifique salle de pratique, de beaux espaces pour les rituels et un hébergement insolite** sous forme de cabanes (dont certaines perchées dans les arbres !)

Les bois de Mikinac sont situés sur la commune de Bren (26260), à 25 minutes de Romans, 35 minutes de Valence, 50 minutes de La Côte-Saint-André, 1h20 de Grenoble ou Lyon.

Site internet : <https://www.mikinac.fr/>

## LES TARIFS

**Tarif du stage tout inclus : 545 € par personne**

Détail : Enseignement : 280€ / Lieu : 165€ / Repas : 100€.

Sont inclus dans ce tarif l'hébergement en cabane partagée les nuits du 21 et 22 juillet (deux à quatre personnes par cabane) et les repas du vendredi midi au dimanche midi.

## CONTACTS & INSCRIPTION

Nous accueillerons 12 participantes maximum, et nous nous réservons le droit d'annuler le stage s'il y a moins de 6 inscrites.

Nous demandons un chèque d'arrhes de 150€ pour valider votre inscription. Ce chèque ne sera encaissé qu'en cas d'annulation de votre part après le 31 mai 2023. En cas d'annulation avant cette date, il vous sera rendu.

Si vous avez des questions, si vous souhaitez vous inscrire, n'hésitez pas à contacter l'une d'entre nous :

Charline Giraud

07.86.46.31.47 ou [giraudcharline.reflexo@gmail.com](mailto:giraudcharline.reflexo@gmail.com) / Site : [www.racine-reflexologie.com](http://www.racine-reflexologie.com)

Constance Sinapi :

06.75.71.45.30 ou [sinapi.constance@gmail.com](mailto:sinapi.constance@gmail.com) / Site : [www.constancesinapi.com](http://www.constancesinapi.com)

Au plaisir de vous rencontrer et vivre cette belle aventure avec vous !

*Constance & Charline*