

Alohaaaa !

Peut-être que tu t'en souviendras, peut-être pas, mais nous ça fait un an et demi qu'on rêve d'organiser une retraite réservée aux femmes pour un aller simple au **Pays des Meufs Cosmiques**. Eh bien ça y est, l'ouverture des inscriptions est PRETE. Alors sans plus attendre, les voici, les voilà : les informations pratiques !

### - Logement & Nourriture / Prix -

Les dodos se passeront au chaud dans un gîte trop mignon. Tes repas de midi et soir seront assurés par notre super cuistote Louison, aka Louciolle, qui réglera tes papilles de petits plats végétariens, élaborés avec amour. Seront à ta disposition également du thé, des tisanes et du café.

Seuls les petits-déjeuners seront à ta charge, pour que chacune puisse vivre sa préparation matinale en toute autonomie.

Et donc, tout ça, ça représente combien pour ton porte-monnaie ?

Nous avons opté pour une fourchette de prix, ce qui permet à chacune de s'adapter selon ses possibilités, tout en rendant l'événement accessible, ce qui nous tient fort à coeur.

- **200€** : c'est la base que nous demandons. Ceci couvre le logement pour toutes pour 4 jours, les repas du midi et du soir, les défraiements des organisatrices et de la cuisinière, l'assurance et la vidéo promotionnelle qui sera réalisée par Hosanna.
- **250€** : c'est ce qui nous permettra de dégager des rentrées d'argent pour l'association, afin d'organiser d'autres événements.
- **300€** : c'est le prix qui permettrait de rémunérer les organisatrices pour les ateliers qu'elles vont mener. En plus de cela, tu soutiens leur travail depuis un an et demi pour donner naissance à la retraite. Et ça, c'est cosmique.

Ton inscription sera validée **avec un dépôt d'arrhes de 100€**, quelle que soit la somme que tu décides de donner, **à régler par virement maximum une semaine après ton inscription**. Nous te demanderons d'apporter le reste du paiement EN ESPECES le premier jour de la retraite.

### - Qu'est-ce que tu mets dans ta besace de guerrière pacifique ? -

Pour le bon déroulé de la retraite, voici les petits éléments à glisser dans tes valises :

- un carnet pour prendre des notes
- des stylos, feutres etc., pour faire des dessins, des schémas, etc.
- des vêtements souples dans lesquels bouger
- une ou plusieurs bougie.s
- des éléments pour embellir l'autel lors de la soirée de rituel (pierres, fleurs, os, encens... tout ce qui t'inspire, tout ce que tu as envie de déposer)

### - On se retrouve où et quand, alors ? -

Tu es conviée **au gîte du Faragous à Camarès le mercredi 25 mai entre 16h et 18h**. L'idée c'est de faire un **repas partagé** ce soir-là, alors apporte ta spécialité culinaire la plus... cosmique (oui, encore). S'ensuivront un cercle d'ouverture et... un GROS DODO (cosm... peut-être qu'on abuse là.)

## - Programme -

| <i>Horaires</i>    | <b>Mercredi</b>    | <b>Jeudi</b>  | <b>Vendredi</b>                              | <b>Samedi</b>                                | <b>Dimanche</b>                                   |
|--------------------|--------------------|---|--|--|---|
| <i>10h – 12h</i>   |                    | Atelier sur le corps : mouvement ancestral, danse, connexion à soi et l'autre | Atelier ancrage et légitime défense partie 1 | Atelier connexion à son cycle féminin        | Cercle de clôture & Rangement et ménage collectif |
| <i>12h – 14h</i>   |                    | <i>Déjeuner</i>   | <i>Déjeuner</i>                              | <i>Déjeuner</i>                              |   |
| <i>14h – 16h</i>   |                    | Atelier Mouvement Authentique   | Atelier ancrage et légitime défense partie 2 | Atelier découverte des archétypes du féminin |   |
| <i>16h – 19h</i>   |                    | <i>Temps libre</i>  | <i>Temps libre</i>                           | <i>Temps libre</i>                           |   |
| <i>19h – 21h30</i> | Cercle d'ouverture | <i>Dîner</i>  | <i>Dîner</i>                                 | <i>Dîner</i>                                 |   |
| <i>21h30...</i>    |                    | Projection documentaire   | Soirée libre                                 | Rituel et grosse boum !                      |   |

Peut-être que certaines modifications seront apportées à ce programme, mais le contenu restera le même. Pour le jour d'arrivée, nous avons mentionné plus haut que tu pourras être accueillie entre 16h et 18h. Nous apprécierons que tu arrives **durant cette plage horaire**, afin de rendre les choses fluides pour tout le monde ! En ce qui concerne le dimanche matin, nous serions vraiment heureuses que chacune puisse aider à rendre les lieux propres et rangés.

Comme tu peux le voir dans le planning, nous avons à cœur de vous laisser des **temps libres**. Ceci est mis en place pour que chacune puisse s'empouvoier et proposer aux autres sa magie : nous savons déjà que parmi nos participantes, certaines auraient à cœur de proposer des ateliers d'écriture, ou des moments de chant. A votre créativité, belles soeur-cières.

A priori, à la réception de ce message, tu as TOUTES les infos pour être prête à te connecter à ton pouvoir et venir passer ce temps dans l'Aveyron avec nous.

Avec grande hâte de passer ces instants dans la joie, la folie et la puissance !

L'association Asibikaash