

Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la Retraite
Oasis Douceur mai 2024

du mercredi 8 mai 10h, au dimanche 12 mai 17h

Nom :

Prénom :

Ville :

Code postal :

Pays :

Téléphone portable :

Mail (écrire en majuscule pour la lisibilité) :

Date et Signature :

Retournez le coupon (et le chèque) à :
Fleur-Lise Monastesse
Lieu-dit les Murs
F/71250 Château

Conditions d'inscription

- Remplir et renvoyer le bulletin d'inscription ci-contre et régler l'acompte de **180 euros** par chèque à l'ordre de Fleur-Lise Monastesse (*le chèque ne sera pas encaissé avant la fin du stage*).

En cas de désistement à moins de 21 jours avant le début du stage, l'acompte nous reste acquis sauf si vous trouvez quelqu'un pour vous remplacer.

- Régler votre adhésion à Mikinac (20 euros)
- Un contact préalable est nécessaire avant l'inscription.

Horaires :

Du mercredi 8 mai, 10h
au dimanche 12 mai, 17h

Prix de la retraite :

380 € : prix grand public, sans besoin de facture

500 € : prix professionnel ou association, avec besoin de facture

Prix de l'hébergement en pension complète :

400 euros

+ Adhésion à l'association Mikinac : **20 euros**

*Plus de détails d'organisation
vous seront donnés à l'inscription*

Lieu du stage

Mikinac (mikinac.fr)

Un lieu d'harmonie en pleine nature
26260 Bren (30 min de Valence)

Infos et inscriptions :

Fleur-Lise Monastesse 00 33 6 75 93 00 85

fleurlise.monastesse@yahoo.fr



OASIS DOUCEUR

Un espace sacré de prendre soin,
en présence, en tendresse et en humanité.

Retraite de 5 jours, du 8 au 12 mai 2024

À Mikinac, lieu d'harmonie en nature Drômoise

Animé par Fleur-Lise Monastesse



Nombre de places limité
Inscriptions avant le 1^{er} février 2024

lavoiedumurmure.com

Oasis Douceur

OASIS DOUCEUR est un espace sacré de prendre soin et de connexion à la douceur, en présence, en conscience, en tendresse et en humanité.

C'est une expérience existentielle profonde qui nourrit notre humanité en profondeur.

C'est un chemin d'amour et de respect de soi qui nous donne aussi l'occasion d'exprimer les êtres de douceur et de tendresse que nous sommes.

La douceur dont il s'agit n'est pas de l'ordre de la mollesse, faiblesse, mièvrerie, passivité, compromission, où nous sommes dans la perte de soi.

Il s'agit ici de la douceur engagée qui s'appuie sur notre puissance, dans le respect de soi et de l'autre.

C'est cette douceur qui attendrit les cœurs, détend les corps, ouvre à la sensibilité, à la délicatesse, à la transcendance (et serait même une nécessité neurophysiologique).

C'est cette douceur qui rassemble, nourrit et épanouit celui et celle qui la donne et reçoit.

C'est un art de l'offrir, comme c'est un art de s'ouvrir pour la recevoir.

Quelques mots clés qu'englobe cette douceur :

Cœur tendre, sensibilité, vulnérabilité, prendre soin, Lenteur, calme, accueil, sécurité, intimité, Temps suspendu, spaciosité profondeur, Enveloppement, délicatesse, savourement, soupirs, Émerveillement, joie, régénération, sacralité.

Une retraite de 5 jours

Dans un cadre sécurisé, respectueux, bienveillant, vous serez guidés à travers différentes propositions d'exercices et de rituels pour contacter et savourer cette énergie sacrée de la douceur, dans le contact respectueux avec soi et avec l'autre.

Vous expérimenterez:

- diverses voies d'accès à la douceur: la respiration, l'écoute, le regard, la parole, le chant, le toucher, la musique, le mouvement.
- la mise en conscience et en pratique du respect de soi. Comment être doux avec soi-même, en s'écoutant, en sentant, en exprimant avec clarté ce qui est bon et juste pour soi.
- des rituels de tendresse en humanité avec une attention particulière donnée à la réhabilitation du toucher, en présence humanisante à soi et à l'autre, ainsi qu'à l'apprentissage du consentement mutuel et du respect des limites.
- diverses propositions d'être ensemble (veillée de feu sacré, chants de mantras, marches silencieuses, murmurées ou contemplatives...).
- beaucoup de lenteur, de délicatesse, du temps de cocooning.
- la découverte et le savourement de musiques sélectionnées pour leur pouvoir d'éveiller et de soutenir la douceur, la profondeur, la sensibilité, l'affectivité, la transcendance.

Fleur-Lise Monastesse



Femme sur le chemin de la conscience, de l'amour et de la guérison, j'accompagne depuis longtemps des groupes lors de différents stages (Chant Existentiel, Apprivoiser la mort, Renforcer sa capacité à oser l'audace de vivre), et formations (Accompagnement des personnes vulnérables), Cercles de chants méditatifs, etc.

C'est avec bonheur que j'ai conçu et que j'offre ce nouvel espace sacré, Oasis Douceur, qui est nourri de mon chemin d'exploration et de découvertes avec la thérapie, le chant, la musique, la nature, la Biodanza, l'accompagnement des personnes vulnérables, les rituels et la Vie !

Bienvenu.e à vous dans cet espace de guérison que permet l'énergie sacrée de la douceur.