

# « Mon sexe et moi »

**Retraite entre femmes**  
**Du vendredi 23 au dimanche**  
**25 juillet 2021**

**2 jours de partage sur la sexualité et le plaisir,**  
**Dans un hameau entouré par la nature**  
**-En BOURGOGNE-**



**Le hameau de Lalande**  
à 170 Kms de Paris

Un lieu pour se ressourcer, un endroit où l'on parle de sexualité, de plaisir, poser des mots sur ce que chacune traverse, partager ses richesses entre femmes de tous âges. Dans cet espace sacré, chacune est libre de laisser tomber les masques pour exprimer en toute sécurité sa plus profonde authenticité. Ce qui est dit dans le cercle reste à l'intérieur. Ces cercles permettent aux personnes de s'écouter sans jugement, d'évoluer et de trouver de la compréhension. L'écoute réciproque et la dynamique de groupe engendrent de l'entraide, du soutien, de la reconnaissance et de l'encouragement. **L'intention de ces séances est de plonger dans ses profondeurs pour se ressourcer et aller à la rencontre de son féminin, de son plaisir.** Ralentir pour écouter le calme intérieur. Prendre le temps de se relier à son cœur, ses désirs, sa vérité tout en développant l'attention à son corps.

Cette retraite est proposée aux femmes qui se questionnent sur leur sexualité et souhaitent partager leurs doutes, expériences et s'enrichir de celles des autres.



## Le programme

Le stage s'articule autour de différentes pratiques qui rythmeront le processus de chacune et cette descente dans ses profondeurs.

Chaque jour :

- Un cercle de parole
- Une méditation /visualisation Sexo
- Un exercice et atelier de réflexion et de partage
- Une pratique créative

Samedi soir :

- Un film sur le plaisir féminin

Laissez-vous surprendre. Ambiance chaleureuse et bienveillante garanties.

## L' intervenante

**Anouk TABET**



Passionnée par l'humain et les relations, je suis coach/psycho praticienne en relations amoureuses et conjugales, formée à la sexothérapie, sophrologue et praticienne en massage bien-être.

## Infos et inscriptions

Tél : 06 89 17 55 30

[lehameaudelalande@gmail.com](mailto:lehameaudelalande@gmail.com)

- **Accueil** : Vendredi à 18h
- **Ouverture du stage** : vendredi 20h.
- **Départ** : dimanche à 17h.
- **Nombre de participantes** : 10 maximum



## Restauration et Hébergement

- En pension complète.
- Cuisine végétarienne, locale et de saison.
- Chambres collectives (de 2 à 4 lits).  
4 Chambres individuelles (+12€/nuit)  
Attribution des chambres par ordre d'inscription.
- Draps fournis.
- Prévoir serviette de toilette.

### Tarifs

**290 euros**

Ce prix comprend :

- Stage: 150 euros
- Hébergement (2 nuits) et repas (vin non compris) : 140 euros

### Massages

**En supplément et sur les temps libres**

**60 € l'heure**

Massages visage crâne ou corps

**Réservation obligatoire (à préciser sur votre bulletin d'inscription)**



## Le Hameau de Lalande -en Puisaye-

Le Hameau de Lalande se situe à Lalande dans l'Yonne, à 170 kms au sud de Paris. Cette très belle propriété s'étend sur 5 000 m2 de jardin. Nous sommes dans un hameau, entourés par la nature, belle vue dégagée, vallonnée et boisée.

Calme et détente assurés, à 5 minutes en voiture de la petite ville de Toucy.

*Retrouvez l'ensemble de nos stages :*

[www.facebook.com/leHameauDeLalande](https://www.facebook.com/leHameauDeLalande)  
[www.lehameaudelalande.com](http://www.lehameaudelalande.com)

### Accès

- **En voiture** : Autoroute A 6 A6 sortie 18 puis suivre D3, D955 et D3 en direction de Lalande. Co voiturage possible
- **En train** : Gares SNCF d'Auxerre (24 kms) ou Joigny (34 kms).