



Week-end bien-être

# VIVANTES!

Viens chouchouter  
ton corps, ton  
coeur et ton esprit

3 jours pour se  
ressourcer entre femmes



Prendre soin de son  
corps

Pratiques corporelles douces,  
respiration, conseils naturo,  
massages...

Prendre soin de ses  
émotions

Cercles de partages, retour à soi

Goûter au sacré et à la  
spiritualité

Pratiques et rituels

Stage bien-être réservé aux femmes

DU 05 AU 07 JUILLET 2025  
AUX BOIS DE MIKINAC - BREN (26)

Constance Sinapi & Charline Giraud





*À w programme*

## Chouchouter son corps

Nourrir sa vitalité, se reconnecter à ses cycles, ressentir la stabilité grâce à des pratiques corporelles douces comme le yoga, le Qi Gong et aussi des conseils naturo, des massages...



## Chouchouter son cœur

Prendre soin de ses émotions avec bienveillance et douceur dans la sécurité d'un cercle de parole et des pratiques de retour à soi.



## Chouchouter son esprit

S'éveiller à une touche de spiritualité et s'ouvrir au sacré, pour s'honorer lors de rituels inoubliables.



Un mot sur...

## Les soins du corps

Cultiver la connexion à son propre corps, 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 :

le massage et l'automassage

pratiques corporelles simples comme le Qi Gong et le Yoga.

l'attention portée à notre respiration

des conseils en santé naturelle simples et pratique à ramener à la maison

## Les cercles 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.

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, 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.



# 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.



# Charline Giraud

Réflexologie & massages bien-être  
Naturopathie féminine et cercles de femmes

**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.**

**A l'aube de la quarantaine, j'ai fait le choix de trouver un équilibre plus juste 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 en tant que réflexologue, praticienne en massages bien-être et conseillère en naturopathie féminine. Par ailleurs, sensible au subtil depuis l'enfance j'ai également acquis ces dernières années, des techniques de soin énergétiques notamment en Reiki pour enrichir ma pratique. Je n'ai de cesse 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 d'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 cercle de femmes et de stages bien-être, toujours en connexion avec la Nature qui nous porte.**





# Les horaires

L'accueil des stagiaires se fera le samedi 05 juillet à partir de 9h30. La retraite se terminera le lundi 07 juillet vers 17h.

# Le lieu

La retraite aura lieu aux 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/>

# Le coût du stage

Tarif du stage tout inclus : 530 € par personne

Sont inclus dans ce tarif les enseignements, l'hébergement en chambres partagées, les repas et les collations.

# Informations et inscription

Nous accueillerons 12 participantes maximum (7 inscrites minimum pour que le stage ai lieu).

Nous vous demandons de verser une réservation de 160€ d'arrhes pour valider votre inscription.

Le solde est à payer sur place le premier jour (370€).

Conditions d'annulation: 100% remboursé avant le 01/06/2025 - arrhes versés non remboursés à partir du 15/06/2025.

Informations et inscriptions:

**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)



Week-end bien-être

# VIVANTES!

Du samedi 05 et lundi 07 juillet 2025  
Aux Bois de Mikinac - Bren (26)

## Formulaire d'inscription

Nom Prénom : .....

Numéro de téléphone : .....

Adresse email : .....

Régime alimentaire particulier et/ou allergie : .....

.....

.....

Des précisions à apporter : .....

.....

.....

J'atteste posséder une assurance de responsabilité civile.

Je joins à mon inscription un chèque d'arrhes de 160€ à l'ordre de Charline Giraud.

Le solde sera à verser sur place le premier jour (370€).

Le formulaire ainsi que le chèque d'acompte sont à renvoyer à l'adresse suivante :

Charline Giraud Cabinet Le Temps d'Être 14 rue du grand champ 63110 BEAUMONT

Date : .....

Signature :