

## Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la Retraite

**Oasis Douceur 31 oct au 3 nov 2024**

du jeudi 31 octobre 19h30, au dimanche 3 novembre 17h

Nom : .....

Prénom : .....

Ville : .....

Code postal : .....

Pays : .....

Tél (portable) : .....

Mail (écrire en majuscule pour la lisibilité) : .....

Date et Signature : .....

Retournez le coupon scanné par mail à

[fleurlise.monastesse@yahoo.fr](mailto:fleurlise.monastesse@yahoo.fr)

## Conditions d'inscription

- Un contact préalable en visio est nécessaire avant l'inscription si nous ne nous connaissons pas.
- Remplir et renvoyer le bulletin d'inscription ci-contre et régler l'acompte de **370 CHF** à l'ordre de : *Marie-Agnès Bouchy, CH40 8080 8008 6352 7820 5 /CHF*
- 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.
- En cas de désistement à moins de 5 jours avant le début du stage, la totalité reste due.

### Horaires :

Accueil : jeudi de 16h30 à 19h

Retraite : du jeudi 19h30 au dimanche 17h

(nous « travaillons » les soirs aussi, jusqu'à 22h).

### Prix de la retraite :

**480 CHF : prix grand public**, sans besoin de facture

**600 CHF : prix professionnel/association**, avec besoin de facture

### Prix de l'hébergement en pension complète

(sauf mercredi soir où vous amenez votre picnic)

**370 CHF** (+ taxe séjour)

### Lieu du stage

**La Cure de Vernamiège**

Dans la montagne, à 20 min de Sion, Suisse

*lacuredevernamiège.ch*

### Infos et inscriptions :

Fleur-Lise Monastesse 00 33 6 75 93 00 85

[fleurlise.monastesse@yahoo.fr](mailto:fleurlise.monastesse@yahoo.fr)

[fleurlisemonastesse.com](http://fleurlisemonastesse.com)

# OASIS DOUCEUR

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

Une expérience existentielle  
profonde, transformatrice, réparatrice

*Retraite de 3 ½ jours en résidentiel*

**Du jeudi soir 31 octobre  
au dimanche 3 novembre 2024**

(le vendredi 1<sup>er</sup> novembre est férié)

**À la Cure de Vernamiège, Valais**

Proposition conçue et animée  
par  
**Fleur-Lise Monastesse**

Nombre de places limité à 12 personnes

## Oasis Douceur

**OASIS DOUCEUR** est un espace sacré de prendre soin et de connexion à la douceur ancrée dans l'amour et le respect de soi et des autres.

C'est une expérience existentielle profonde qui nous donne l'occasion de vivre un bain de connexion tendre avec soi et avec l'autre, et d'exprimer les êtres de d'amour que nous sommes.

C'est un processus de transformation et d'épanouissement par la douceur, permettant ensuite de nourrir le sillon de la douceur dans nos vies.

La douceur qui sera nourrie ici n'est pas de l'ordre de la mollesse, mièvrerie ou compromission, mais de l'ordre de la douceur consciente et engagée, celle qui attendrit les cœurs, détend les corps, ouvre à la sensibilité, 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.

### Témoignages

« Oasis Douceur a redonné un souffle nouveau à notre couple. »

« Je suis revenu transformé, à nouveau amoureux d'être en vie. »

« Ce fût un bain d'humanité qui restera à jamais inscrit dans mes cellules comme une ressource, une marque de ce qui est possible de vivre entre humains et comme source profonde d'Espérance. »

## Une retraite sur trois jours et demi

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, la lenteur, l'écoute, le regard, la parole, le chant, le toucher, la musique, le mouvement, le silence, la nature.
- la mise en conscience et en pratique du respect de soi. Comment être doux avec soi-même, en s'écoutant, en sentant, en osant exprimer ce qui est bon et juste pour soi.
- de nombreux rituels de tendresse en humanité avec une attention particulière donnée à la réhabilitation du toucher, en présence humanisante ainsi qu'à l'apprentissage du consentement mutuel et du respect des limites de chacun.
- diverses propositions d'être ensemble (rituels, veillées à thème, marches contemplatives, parole murmurée, etc).
- beaucoup de lenteur, de délicatesse, 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 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), ainsi que des Cercles de chants méditatifs.

C'est avec bonheur que j'ai conçu et que j'offre cet 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 !

*Bienvenue dans cet espace de guérison que permet l'énergie sacrée de la douceur !*