

## Bulletin d'inscription

Je m'inscris à la Retraite  
**Oasis Douceur du 7 au 11 mai 2025**

Nom : .....

Prénom : .....

Ville : .....

Code postal : .....

Pays : .....

Tél (portable) : .....

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

Date et Signature : .....

**Retournez le coupon et le chèque à  
Fleur-Lise Monastesse  
Les Murs, 71250 Château, France**

## Conditions d'inscription

- Un contact préalable en visio est nécessaire si nous ne nous connaissons pas.
- Remplir et renvoyer le bulletin d'inscription ci-contre et envoyer votre chèque d'acompte de **200 euros** (qui ne sera pas encaissé avant le stage).
- En cas de désistement à moins de 28 jours avant le début du stage, l'acompte nous reste acquis sauf si vous trouvez quelqu'un pour vous remplacer.

### Horaires :

Retraite : du mercredi 10h au dimanche 14h30  
*(Nous « travaillons » aussi les soirs pour vivre différents rituels, environ jusqu'à 22h30)*

### Prix de l'animation :

**500 euros** : prix grand public, sans besoin de facture  
**630 euros** : prix professionnel/association avec besoin de facture

### Prix de l'hébergement en pension complète

**400 euros** (inclu l'adhésion à Mikinac)

### Lieu du stage

Mikinac ([mikinac.fr](http://mikinac.fr))  
*Un lieu d'harmonie en pleine nature*  
26260 Bren (30 min du TGV Valence)

### Infos et inscriptions :

Fleur-Lise Monastesse 00 33 6 75 93 00 85  
Mail : [fleurlise.monastesse@yahoo.fr](mailto:fleurlise.monastesse@yahoo.fr)  
Site : [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 5 jours en résidentiel  
dans un lieu d'harmonie au cœur de la forêt*

**Du 7 au 11 mai 2025**

**À Mikinac, 26220 Bren (Drôme)**

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

*Nombre de places limité à 14 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 cinq 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 de soi et de 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 lenteur, le silence, la nature.
- la mise en conscience et en pratique du respect de soi : comment être doux avec soi-même en développant une écoute fine de ce qui est bon et juste pour soi, et en osant l'exprimer.
- de nombreux rituels de tendresse en humanité avec une attention particulière donnée à la réhabilitation du toucher en présence humanisante respectueuse, dans le respect des limites de chacun.
- diverses propositions d'être ensemble (veillée de chants méditatifs, veillée de Feu Sacré, marches contemplatives, repas en silence ou en murmure).
- 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 !*