

# IMMERSION

*Femme Instinctive*

SUR LES HAUTS PLATEAUX DU  
*Vercois*

DU 30 JUIN AU 2 JUILLET 2023



# Femme Instinctive



## UNE INVITATION

Nous vous proposons un voyage pour vivre ensemble notre lien à la Nature. Ici vous allez retrouver une relliance évidente de Femme aux Plantes, aux Animaux, au Vivant, à travers votre Part Instinctive.

*Marcher...*

*Plonger dans le silence...*

*Ressentir... Bouger...*

Faire de la place en Soi à la Nature permet de (ré)intégrer ce qui a été oublié ou ce qui a manqué sur notre chemin.

Ainsi nous revenons à sa simplicité, à la joie d'être en vie et d'appartenir à ce qui relie toute chose.

C'est depuis cette juste place que notre Elan de Vie retrouve sa dynamique et sa cohérence.

Ici, notre petit groupe de Femmes (6 à 10) est comme un Grand Nid qui aide chacune à tisser un lien puissant aux ressources de la Nature.



# Femme Instinctive



## AU

## PROGRAMME



Vous allez apprendre une nouvelle manière de vous relier à votre corps et à la Nature pour recevoir sa bienveillance et collaborer avec elle.

*Un véritable mode de vie* qui fait partie de notre État d'Être originel.

Pour cela nous vous proposons de ré-apprendre la réceptivité de notre corps de femme en sécurité. Nous allons réinvestir des liens physiques aux alliés de la Nature pour savoir comment nous appuyer sur eux, voir à travers leurs regards et prendre soin de la Vie en nous comme ils savent le faire.

Nous le vivrons au travers de pratiques corporelles et énergétiques simples et très accessibles : des mouvements doux, des pratiques de lien, des créations d'élixirs et remèdes.

# Femme Instinctive



## JOURNÉE TYPE



7h	Pratique de Yoga des Éléments
8h	Petit déjeuner et levée du camp
9h30	Marche
12h30	Pause pique-nique
14h	Pratiques de relliance Nature
17h	Pause avec possibilité de yoga
18h	Campement et repas
20h	Veillée, chants et échanges

Les accompagnantes ont toute liberté d'adapter ce programme type notamment aux conditions de terrain, météorologiques et au groupe

# Femme Instinctive



Auberge Roybon



Plateau de Beurre

## DES ESPACES SAUVAGES



Sur les hauts Plateaux l'eau qui érode les dalles de pierres nous montrent comment ramener de la Vie dans les zones indurées.

La Forêt nous apprend un nouveau souffle et à respirer avec la Terre. Les Grands Espaces sauvages et ouverts nous apprennent à nous affranchir des fausses autorités.

*La présence des vautours, des loups, des troupeaux* nous enseigne cet état animal et simple d'Être vivante.

En 3 jours nous allons traverser les Hauts Plateaux de l'auberge de Roybon au Plateau de Beurre. Sur ce parcours magique maints rochers, maints arbres, maintes prairies vont nous accueillir pour nous aider à grandir.

Itinéraire non contractuel, en particulier en cas de manque d'eau un itinéraire alternatif sera adopté.

# Femme Instinctive



## EN PRATIQUE

### Organisation

Nous nous retrouvons le Vendredi 30 juin à Saint Martin en Vercors à 9h. Nous nous quittons le Dimanche 2 juillet à Saint Martin en Vercors à 17h. Nous marchons avec des ânes qui portent les vivres et le bivouac. Vous avez sur votre dos un sac pour vos vêtements et votre pique-nique de la journée. Le soir nous dormons sous tentes.

### Difficulté



Randonnée facile, avec portage d'un sac d'environ 6 kg sur une marche de 4h et 450 m de dénivelé maximum par jour.

Les pratiques yoga et de relliance à la nature sont adaptées aux débutants.

### Tarifs

510 euros, inscription jusqu'au 15 mai  
570 euros ensuite, inscription possible jusqu'au 14 juin

Inclus : accompagnement, repas, vaisselle, ânes de bats pour le portage, transports A/R de St Martin au début/fin randonnée. Prévoir son propre matériel de montagne et de bivouac (possibilité de louer une tente en option).



# Femme Instinctive



## TÉMOIGNAGE

”

Quelque chose a changé en moi en allant chercher ce côté sauvage. Ça me donne une puissance et une force qui me permettent aujourd'hui de me positionner dans mon travail. J'ai laissé faire mon corps, en squeezant le mental, je lui ai donné tout l'espace pour qu'il puisse s'exprimer, et ça m'a fait un bien fou, ça m'a transformée. J'ai ressenti beaucoup de *Puissance* et de pouvoir d'être complètement en lien avec la Nature et d'en faire partie.

FLORENCE



# Femme Instinctive

## POUR VOUS ACCOMPAGNER

### Stéphanie Marsura



Thérapeute psycho-corporelle, professeure de Yoga, Sophrologue et thérapeute en soin chamanique, Stéphanie est spécialisée dans l'Accompagnement des Femmes. Au cours des 20 dernières années, à travers la pratique et la transmission elle a tracé un chemin de reconnexion au Corps Féminin et à ses potentiels de résilience et de création. Elle a ainsi créée l'approche Femme Instinctive qu'elle vous partage lors de cette immersion sur les Hauts Plateaux.

### Celine Repellin



Monitrice de ski nordique, de VTT, coach sport santé, et accompagnatrice en montagne, ex membre de l'équipe de France de biathlon, Céline aura le plaisir de vous guider lors de ce séjour d'immersion sur les Hauts Plateaux du Vercors.

*Femme Instinctive*



**IMAGINEZ  
VOUS ...**



En lien profond avec la Nature et  
votre nature

Puissamment enracinée dans  
votre Corps de Femme

Apaisée grâce à cette connexion  
profonde trouvée en Vous

Pleine des

*Saveurs de la Vie*



# **INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS**

Stéphanie Marsura

06.82.33.74.85

masophroyoga@outlook.fr

[www.stephaniemarsura.com](http://www.stephaniemarsura.com)