

**Séjour Bien-Etre & Conscience de soi**  
EVOLUTION - TRANSFORMATION - CROISSANCE

*2ème édition*

**FEU/Esprit**  
Energie Yang - Eveil du Chi  
Changement et Renaissance

**TERRE/Physique**  
Energie Yin - Amour Inconditionnel  
Enracinement et Ancrage physique

**EAU/Emotionnel**  
Energie Yin - Affect  
Libération et Equilibre émotionnel

**AIR/Messages**  
Energie Equilibre - Flexibilité  
Guidance et Intuition

**PRATIQUES**  
**Relaxations, Méditations, Cérémonies,**  
**Actes symboliques, Atelier créatifs, Coachings individuels et groupes**

Du 25 au 29 septembre - Saint Amour (Ain/Jura)

  
**Rachel**

  
**Bartolome**

## Présentation & Esprit du séjour



Offrez-vous un séjour en conscience, prenez le temps de vous déconnecter, de vous ressourcer et de vous reconnecter à vous même. Évolution, transformation et bien-être sont les maître-mots de ces quatre jours passés ensemble.

Vous pourrez faire le point sur vous-même, mettre en œuvre les changements que vous désirez, aborder des questions personnelles avec un nouveau regard, vous développer personnellement au sein du groupe.

Nous vous proposons des pratiques de relaxation, méditatives, des cérémonies, des actes symboliques, des ateliers créatifs, des pratiques corporelles douces, des temps d'échanges et de coaching individuel et en groupe. Ainsi, ce séjour vous offre l'opportunité de vous éveiller et renaître, de vous enraciner et vous ancrer physiquement, de vous libérer et vous équilibrer émotionnellement, tout cela par votre propre développement personnel.

Vous serez soutenu.e par la complémentarité des deux accompagnateur/trice, dans une approche collective, personnalisée et bienveillante. Prendre soin de vous est leur priorité, dans une liberté d'être, de dire et de faire, avec engagement, respect et responsabilité.



## Déroulement

Les ateliers sont proposés, vous restez libres de votre participation à chaque instant. Le déroulement sera le suivant, la présentation étant indicative et non exhaustive :

### Mercredi 25 en soirée Ouverture et Intentions

Faisons connaissance  
Cérémonie d'ouverture  
Méditation d'intention



### Jeudi 26

#### **Eau de purification et de lâcher prise** **Magicienne/Magicien**

Méditation connexion au corps émotionnel  
Soin de libération émotionnelle  
Baignade rituelle  
Cérémonie de l'Eau Sacrée

### Vendredi 27

#### **Feu de puissance et d'action** **Guerrier/Guerrière**

Rituel de lever et de coucher du Soleil  
Danses traditionnelles toltèques & sauvages  
Méditation d'éveil du Feu Intérieur/Chi  
Rituel de la Lettre Enflammée  
Cérémonie du Feu Sacré



### Samedi 28

#### **Terre d'enracinement et de réceptivité** **Guérisseuse/Guérisseur**

Réveil Corporel par une pratique douce  
Méditation matinale de Connexion Corps & Esprit  
Cérémonie du Cacao Sacré  
Balade et Connexion à la Terre Mère  
Bain d'argile

**Dimanche 29**

**Sage/Visionnaire**

**Air de créativité et de légèreté**

Méditation de connexion au Divin

Chants Sacrés

Confection d'un Paho (plume d'offrande)

Rencontre avec les Animaux-Totems

Cérémonie de fermeture



Chaque jour auront lieu des ateliers suivis :

- Guidance du jour (oracles)
- Cercle de parole et d'écoute.
- Confection d'une Roue-Médecine.
- Temps de coaching individuel et/ou de groupe



## Accompagnement

*Rachel Goulu*

*Coach & Thérapeute*

Rachel a commencé son parcours dans le domaine de l'accompagnement il y a plus de quinze ans, et s'est formée au coaching, en hypnose thérapeutique, en programmation neurolinguistique, à la numérologie karmique et à des pratiques énergétiques et chamaniques.

Passionnée par ces techniques et le développement personnel, elle a rapidement vu les bénéfices de les utiliser pour son cheminement personnel et dans ses accompagnements. Son approche est pragmatique et intègre les différentes dimensions de l'être: mental, émotionnel, physique et spirituel.

Elle aide des milliers de personnes à retrouver confiance, sérénité et bien-être, à guérir de traumatismes, se libérer d'héritages familiaux négatifs et traverser de grands changements de vie.

Ayant acquis de nombreuses connaissances dans le domaine du fonctionnement de l'être humain, la psychologie et la spiritualité, elle les guide dans la libération de leurs blocages qui les empêchent d'être en complétude dans leur vie. Conscience, évolution, transformation, guérison et harmonie.



*Bartolomé Cerlom*

*Chamane-Enseignant de tradition Toltèque*

Partageant sa vie entre France et Mexique, Bartolomé a été initié par un chamane local durant 5 ans. Il a développé une spiritualité fluide et vivante, mêlant les richesses de différentes traditions, Toltèque, Maya et Celtique, pour les adapter à notre monde occidental. Il partage et fait partager un lien privilégié avec le Peuple des Animaux.

Sa pratique a été forgée au fil des ans par la musique, le chant, le développement personnel ouvert et engagé, le Rêve, l'astrologie toltèque et les Oghams (runes) celtiques, les arts martiaux et corporels, ... Il fait découvrir au cours de voyages initiatiques les lieux qui lui tiennent à cœur, le pays maya au Mexique, la Sardaigne et ses monuments préhistoriques ou Brocéliande et Carnac.

Enseignant dans l'âme (anciennement dans le civil), la spontanéité et l'ouverture d'esprit sont ses maître-mots. Son enseignement est global et holistique, rigoureux, souple, fait d'écoute, d'humour et de compréhension bienveillante. L'humain et les relations sont au cœur de ses transmissions.



## Questions pratiques



Le stage se déroulera sur 4 nuits et 5 jours, du mercredi 25 septembre en fin de journée au dimanche 29 en fin de journée après la cérémonie de clôture.

Le lieu est une maison idéalement placée à Saint-Amour, à 1h30 de Lyon, Dijon ou Besançon. Elle bénéficie d'une salle pour les ateliers en intérieur, et d'un cadre nature exceptionnel. Les lits sont individuels.

Les repas sont inclus du mercredi soir au dimanche midi, végétariens sur demande.

Un groupe de discussion sera créé pour les covoiturages éventuels, les questions de matériel, de nourriture et autres détails. La liste du matériel nécessaire sera donnée sur le groupe de discussion.

Le montant de la participation est de 580 euros avec hébergement. Cela inclut l'accompagnement et tous les ateliers (ainsi que le matériel nécessaire à ceux-ci).



L'inscription sera validée au versement de l'acompte de 250 euros. Il y sera joint la fiche ci-dessous (ou à remplir sur le site). L'acompte sera dû pour un désistement après le 10 septembre. Le solde sera à verser sur place le premier jour du stage.

Une remise de 50 euros est offerte pour toute inscription avant le 31 juillet.

## Renseignements & inscription

Nom	Rachel	Bartolomé
Mail	rachel.goulu@gmail.com	loupleu11@yahoo.fr
Portable	07 69 77 40 51	06 29 16 23 66
Site	www.rachelgoulu.fr	www.enseignementsholistiques.com
Facebook	Rachelgoldnesscoach Blomma	Enseignements Holistiques



# Bulletin d'inscription

À retourner complété et signé, accompagné de l'acompte de 250 euros

## Informations Personnelles

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Personne à prévenir en cas d'urgence (+ téléphone) :

- Je ne possède pas de tambour et souhaite bénéficier d'un prêt (dans la limite des disponibilités) :    Oui    Merci, j'en ai déjà un

## Informations Personnelles

Paiement de réservation de 250 € à joindre au bulletin d'inscription, par chèque à l'ordre de « Xavier MORLEC » (mon nom administratif), par virement bancaire ou sur la billetterie de l'événement.

Adresse postale

Xavier MORLEC  
89 rue du commandant Rolland  
25310 Hérimoncourt

Coordonnées bancaires

IBAN : FR76 1027 8039 0000 0205 7290 128  
BIC : CMCIFR2A

## **Conditions générales**

- Inscription confirmée à réception de l'acompte. Le complément sera à payer au premier jour du stage.
- En cas de désistement du participant à partir du 10/09/2024, la réservation est due.

## **Document à signer**

- J'atteste effectuer ce stage dans une démarche libre et volontaire.
- J'atteste être en bonne santé et m'engage à assurer mes activités individuelles et en groupe au cours de ce stage. Je signale tout problème de santé ou traitement médical ci-dessous le cas échéant, et m'engage à le faire en cas de changement au cours du stage.
- Je confirme mes déclarations comme sincères et véritables et dégage Bartolomé Cerlom – Enseignements Holistiques ainsi que Rachel Goulu de toute responsabilité à ce sujet.

Date :

Signature précédée de la mention  
« Lu et approuvé »

