



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

Savourer des espaces  
sacrés

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

Contacter ses émotions grâce à des pratiques de retour à soi, en prendre soin et honorer les messages précieux qu'elles nous transmettent. S'écouter et être écoutée avec bienveillance et douceur dans la sécurité d'un cercle de parole.

## Chouchouter son esprit

Créer ensemble des espaces sacrés, en faire vibrer la beauté et la profondeur, pour s'honorer lors de rituels inoubliables.





# 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 Paris, 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.

Je masse pour créer un espace qui permette au corps de déployer au mieux les trésors de bien-être qu'il sait offrir. C'est 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. Ce que j'ai aimé apprendre, ce que j'aime pratiquer, j'aime aussi le transmettre. Je suis donc devenue en 2019, après un cursus d'un an, formatrice en massage bien-être. Le massage est intimement lié à l'écoute, la bienveillance, l'accueil de chaque personne comme elle est. Pour moi, transmettre signifie autant faire vivre ces valeurs – qu'il me semble urgent de promouvoir le plus largement possible –, que partager ma pratique de masseuse et la joie qu'elle m'apporte. Je suis ravie de commencer en 2026 à enseigner chez Arborescens, organisme de formation aux métiers de masseur et thérapeute psychocorporel, dans le cadre d'un cursus intitulé "Massages bien-être, entre traditions et adaptations".

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 la beauté, la richesse, la profondeur et la douceur de la sororité, cette immense source de soutien et d'inspiration. J'ai goûté ainsi à l'incroyable espace de transformation qui s'ouvre quand une parole libre et sincère rencontre une écoute bienveillante. Voilà ce que je souhaite faire vivre au sein des cercles de femmes que j'anime depuis 2019 : des espaces sacrés où nous échangeons sur l'essentiel et explorons nos forces autant que notre vulnérabilité, pour favoriser l'évolution de chacune vers une vie toujours plus en accord avec elle-même.

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. Le stage se terminera le lundi 07 juillet vers 17h.

# Le lieu

Le week\_end 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 ait 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 : arrhes 100% remboursées avant le 01/06/2025 - arrhes versées non remboursées 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 :