



Du 29 juillet (11h) au 2 août (15h) 2026.

Haut du Them Château Lambert, Vosges Saônoises.

## Retraite d'été

# Femmes des bois

### Enseignements de la simplicité et des liens

- ✓ S'ensauvager en tribu pour nourrir la sécurité, la sérénité et le sentiment d'autonomie en pleine nature.
- ✓ Vivre une spiritualité vivante et sentir sa vision personnelle de la femme sauvage.
- ✓ Prendre soin de ses besoins essentiels par un lien direct et profond avec le vivant.



### Programme

Nous nous glisserons progressivement dans le bivouac en autonomie et en itinérance:

- Construction de notre abris à proximité du refuge du Fray, sans eau ni elec.
- Vie dehors sur ce camp fixe jusqu'au vendredi .
- Petite itinérance en autonomie du vendredi au dimanche, avec un minimum confortable.

Ajustement des activités en fonction des météo extérieures et intérieures pour respecter les rythmes et les cycles personnels: chercher l'eau, allumer le feu par percussion, essai par friction, cuisson sur feu ouvert, sculpture d'une cuillère ou de baguettes en bois, cueillette, baignade, litière confortable avec les éléments de la nature, peinture corporelle et expressions artistiques. Alimentation végétarienne équilibrée et variée.

L'immersion sera ponctuée de cercles de parole réguliers pour déposer et célébrer ce qui a besoin de l'être.

**Tarifs :** 400€ (comprend la nourriture, le prêt du matériel spécifique). 100€ à régler au moment de l'inscription. Celle-ci sera prise en compte quand ce paiement sera effectué. Merci de payer la totalité du séjour 15 jours avant le début.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler, merci de prévenir dès que possible. Les sommes versées ne seront pas remboursées. Elles pourront être reportées sur une immersion la même année civile ou transférées sur l'inscription d'une de vos connaissances souhaitant participer à celle-ci.

IBAN de la coopérative un pas de côté: FR76 4255 9100 0008 0262 9096 557

**Accès et lieu de rendez-vous:** ils seront communiqués à l'inscription.

### **Venir avec peu et le nécessaire :**

- ✓ Chaussures et vêtements confortables en matières naturelles, de préférence en laine ou en soie: en plus de ce qui est porté, dans un sac à dos, 2 culottes , 2 tee-shirts, 1 pantalon/jupe/short, 1 bon pull chaud, 1 veste imperméable ou 1 cape de pluie.( Ici, à 780 m d'altitude le froid peut se faire sentir).
- ✓ Un sac de couchage, un tapis de sol, éventuellement bâche et hamac.
- ✓ Une lampe frontale (ne pas la prendre permet de vivre un autre lien à l'obscurité et de développer d'autres sens) et une bougie.
- ✓ Une gourde en métal remplie d'eau.
- ✓ Un joli bol, une cuillère et une fourchette en matières naturelles (cette qualité permet de nourrir la beauté et le confort), un torchon permettant de l'envelopper, un couteau de type opinel.
- ✓ Une mini scie et une petite hache si vous en avez (Non indispensable).
- ✓ Supports artistiques personnels facilement transportables.
- ✓ Une brosse à dent, un savon écologique, serviettes lavables, cup menstruelle si besoin (Des éléments naturels trouvés sur place peuvent aussi convenir pour l'hygiène personnelle).

**Une déconnexion numérique** est souhaitée. L'utilisation du smartphone perturbe les liens. En cas d'urgence, un proche peut joindre Mélanie. En cas de difficulté, merci de limiter l'utilisation et de vous mettre à l'écart pour ne pas perturber le groupe.

### **Avec Mélanie Pinot.**

Elle a pris refuge dans la nature: y vivre en confiance et recevoir ses enseignements. Elle y vit dès qu'elle le peut, en autonomie ou plusieurs semaines par an en forêt dans sa yourte autoconstruite. Elle propose des immersions pour rendre la vie dehors simple et accessible, dépouillée du fatras moderne.

**Renseignements et inscriptions:** [unpasdecote.earth /](https://unpasdecote.earth/)  
[melanie@coop-unpasdecote.fr /](mailto:melanie@coop-unpasdecote.fr) 06.82.41.82.24