

# Résidence Chez Camille

*Se poser, se reposer, pratiquer  
en Haute Vienne (87)*



C'est le nom de mon cocon, l'ancienne maison familiale où je vis désormais, situé dans le hameau de la Barbarie (87150) au cœur du parc régional naturel du Limousin, entre les bois de chênes, de châtaigniers et les prés.

J'ai choisi d'ouvrir l'espace à celles et ceux qui sont en quête d'un espace de vie pour un temps donné en zone rurale.



# *Résidence Chez Camille*

## *Repos et remise en forme*



Un séjour immersif pour se déposer, se reposer, se poser, écrire, composer, lâcher, prendre contact avec soi, avec l'autre, avec la terre

S'initier aux grands principes de l'hygiène de vie alimentaire, aux techniques respiratoires, à la méditation, aux bains de forêt

Ralentir pour se voir venir



## Ma vision



Il s'agit d'un lieu de repos, de détente, de recharge qui vous est ouvert afin de laisser place à la création et à un élan positif pour quelques jours .

Je m'occupe de tout, vous n'avez plus qu'à penser à vous.

Vous bénéficiez d'une chambre privé avec votre propre salle de bain. Vous avez accès à l'ensemble des espaces de la maison.

vous prenez soin de vous de par mon accompagnement et mes savoir-faire en naturopathie, massages et herboristerie.

## Qui suis-je?



Après un parcours professionnel de plus de 15 ans dans le monde de l'audiovisuel et du tourisme ainsi que plusieurs années de voyage, j'ai découvert l'herboristerie d'antan, la naturopathie et le soin par le toucher.

Tout a changé doucement. La magie opérant, la posture se modifiant face au quotidien, le voile se levant. J'ai pris le temps d'apprendre ces pratiques durant plusieurs années et en ai désormais fait mon activité via des séances individuelles et des ateliers/week-end de pratique en petit groupe.

Voyager, Rencontrer, Partager, Apprendre  
Me nourrir des expérience multiples de la vie





## *Pour qui, pourquoi ?*



> une période requise pour une remise en forme au vert  
on met les mains dans la terre, on dort bien et je propose  
des accompagnements en hygiène de vie

> un break pour réfléchir, préparer un changement  
on respire, on marche, on prend le temps

> un temps de création, de réflexion au calme

*Un accompagnement personnalisé  
en phase avec vous.*



Je pratique la naturopathie, la phytothérapie ainsi que les massages bien-être. Je vous propose au cours de ce séjour d'utiliser ces outils afin de répondre à votre besoin, vos souhaits, vos désirs :

Reprendre contact avec son corps et le monde extérieur

Se remettre en forme, en mouvement, en action

Se reposer et retrouver un sommeil réparateur

Tendre vers le mieux-être

Nous déterminons ensemble vos besoins et le rythme de la cure afin de vous permettre de (re)trouver une hygiène de vie équilibrée.

## *Résidence sur mesure et individuelle*



>< Un séjour repos et remise en forme en pension complète

>< Vous êtes le/la seule résident.e

>< Une séance de naturopathie en début de séjour

>< Une séance de suivi avant votre départ.

>< Un programme d'accompagnement personnalisé pour vous permettre de tendre vers la voie du milieu, du mieux-être et rééquilibrer votre quotidien. Pour cela, nous utiliserons les outils de la naturopathie qui vous conviendront et résonneront en vous : le réveil corporel issu du do-on, yoga, la méditation, des ateliers cuisine et des temps d'échanges sur l'alimentation physiologique, le mieux penser, des bains de pleine nature, le silence parfois, les plantes médicinales et les massages.

>< Le programme est adapté à vos besoins. Nous en définissons les grandes lignes ensemble au préalable et il peut se remodeler pendant votre séjour selon votre état. J'établis donc un devis personnalisé en fonction.

# Quelques exemples de programmes



## Programme vitalité !

8h-9h : Chaque matin, nous démarrons la journée par un atelier douceur et vitalité incluant des techniques respiratoires, un réveil musculaire, des postures de yoga ou encore une pratique méditative. Dehors ou dedans !

9h : Petit déjeuner & Temps libre.

11h00 – 12h30 : Pendant que je cuisine, nous prenons un temps d'échange dont les thèmes seront adaptés à vos besoins évalués lors de la séance d'entrée en résidence.

12h30 : déjeuner & Temps libre

Dans l'après-midi : Balade nature, baignade au lac, activité méditative ou jeu de développement personnel... du sourire, du plaisir et du partage !

Collation et boisson chaude ou fraîche

18h00 : massage – 1 heure

19h30 : Dîner & Soirée libre ou ensemble



## Quelques exemples de programmes



### Programme repos !

Le matin est libre pour profiter d'un temps de repos et de réveil en douceur à votre rythme

A parti de 9h : Petit déjeuner & Temps libre.

11h00 – 12h30 : Pendant que je cuisine, nous prenons un temps d'échange dont les thèmes seront adaptés à vos besoins évalués lors de la séance d'entrée en résidence.

12h30 : déjeuner & Temps libre

Dans l'après-midi : Balade nature, baignade au lac, activité méditative ... du sourire, du plaisir et du partage !  
Collation et boisson chaude ou fraîche

18h00 : massage – 1 heure / celui-ci peut aussi avoir lieu avant le coucher.

19h30 : Dîner & Soirée libre ou ensemble

## *La maison*



La maison est spacieuse, en vieilles pierres. Je ne considère pas l'espace comme un gîte ou un hôtel avec des prestations pro mais vous ouvre ma maison.

Plusieurs jardins et espaces extérieurs l'entourent ainsi qu'un petit bois. Le silence est le point fort du cadre.

Elle se compose d'une entrée puis d'un espace cuisine/salle à manger de 30m<sup>2</sup>, d'un vaste salon de 40m<sup>2</sup> avec poêle à bois et piano accordé.

Votre chambre se trouve au rez de chaussée, au calme.

L'étage demeure mon espace dédié.



# Quelques photos du jardin





*Quelques photos du salon*





# Quelques photos de la cuisine





*Quelques photos de votre chambre*



*avec votre propre salle de bain*



## *La vie dans la maison*



>>> Les repas : Manger vrai, varié, local et bio

Je propose l'hébergement en pension complète. Les repas sont pris ensemble et les plats sont inspirés d'une cuisine physiologique pas forcément végétarienne. L'occasion de revoir quelques bases de l'alimentation saine et gourmande!

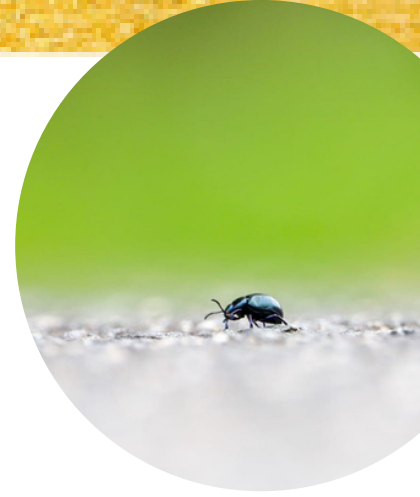
La cuisine sera adaptée à vos goûts et régime spécifique si il y a lieu d'être.

>>> Les espaces de travail

Un bureau est installé dans votre chambre ainsi que dans le salon.

Le wifi fonctionne dans le salon et sur la terrasse mais pas dans votre chambre pour en faire un lieu de repos avec le moins d'ondes possibles .

## *La vie dans la maison*



### >>> Jardin, potager et petit bois

Ces espaces vous sont pleinement accessibles aussi bien pour travailler, vous détendre, jouer ou encore m'aider dans son entretien et les cultures.

Un petit bois est aussi accessible pour s'y poser, faire la sieste et observer la vie animale. et Bientôt un étang !!

### >>> Respect du vivant

La consommation raisonnée en énergie, eau, produits transformés et déchets est bienvenue. Le tri des déchets va de soi.

Machine à laver et lave linge sont partagés pour limiter notre impact.

Une charte des bonnes pratiques de vie vous sera remise sur demande en message privé.

# *Des bois, des étangs, la vie retour à la pensée vivante*



## >>> Se balader

De nombreuses balades et randonnées plus ou moins engagées sont possibles. Un classeur d'itinéraires est à votre disposition dans votre chambre. Je vous montrerai les jolis coins lors de nos promenades quotidiennes ensemble.

Lorsque la chaleur est là, il y a un plan d'eau à proximité où nous pourrions aller nous baigner !

## >>> Observation du monde vivant

Récolter les cerises au printemps, les fleurs en été, les champignons à l'automne et le houx en hiver.

Partir observer les plantes et les animaux sauvages en compagnie de professionnels. Revenir à l'essentiel...

## >>> Marchés, artisans et musique

Il y a de quoi faire surtout au printemps et en été avec les marchés, les festivals de musiques, de spectacles de rue, les balades contées ...

*Rejoindre la maison  
8 la Barbarie 87150 Oradour sur Vayres*



·>>> En voiture

La voiture est essentielle ici.

Si vous n'en n'avez pas, je peux mettre la mienne à disposition moyennant une contribution.

>>> Depuis les gares

> En voiture de location depuis Limoges, Saint Junien et Angoulême.

> Je viens vous chercher à la gare de Limoges, Angoulême ou Saint Junien moyennant une participation financière.



## *Infos, devis, réservation*



Pour plus d'information et pour établir votre projet de résidence :

06.79.18.89.34

residenceChezCamille@gmail.com

## *Diffuser le lieu*

Sentez-vous libre de partager ce nouveau lieu avec vos proches, vos collègues pour le faire connaître. Vous serez mon meilleur diffuseur !

Au plaisir de prochainement vous y rencontrer  
pour vous y (re)(dé)poser

Camille