

Les Aventures de Fric & Flouze

C'est l'histoire de deux potes qui parlent d'or, de pépites et d'argent

L'argent est un sujet qui est au centre de nos vies dans notre incarnation à cette époque sur Terre. C'est un sujet qui stimule, qui dérange, qui réveille des peurs profondes, et c'est passionnant ! On réfléchit très sérieusement à faire un stage Pépites à ce propos un jour.

Depuis notre élan à mettre de la **transparence** sur nos intentions, nos ressentis et nos désirs, voilà un petit fascicule pour détailler tous les aspects, du plus concret au plus philosophique concernant le Fric & le Flouze dans les stages Pépites.

Elvine-Prisca et Charlène Goulinet

Au menu :

Chapitre 1 : Fric & Flouze font un tableau des frais.....	2
Chapitre 2 : Fric & Flouze vous expliquent la participation libre et consciente.....	3
Chapitre 3 : Fric & Flouze détaillent la construction des prix.....	4
Chapitre 4 : Fric & Flouze rêvent d'abondance.....	5
Chapitre 5 : Fric & Flouze terminent le document avec le RIB.....	7

Chapitre 1 : Fric & Flouze font un tableau des frais

Stages 2021	Hébergement (forfait fixe ¹)	Frais matériels (forfait fixe)	Pension complète ²	<u>TOTAL à verser par virement à l'inscription</u> (RIB ci-dessous)	Rémunération d'Elvine-Prisca et Charlène
Découverte 27-28 mars - Bourges	10€	35€	41€ (3x9€ + 4€ + 10€)	86€	Participation libre et consciente (à verser en liquide le dernier jour du stage)
Choisir en accord avec soi 13-16 mai - Culles	10€	35€	76€ (6x9€ + 3x4€ + 10€)	121€	
Être femme entre femme 12-13 juin - Culles	10€	35€	41€ (3x9€ + 4€ + 10€)	86€	
Semaine Pépites 14-21 août - Culles	20€	35€	154€ (14x9€ + 7x4€)	209€	
Écoute voir 25-26 septembre - Culles	10€	35€	41€ (3x9€ + 4€ + 10€)	86€	
Qui-suis-je ? 27-28 novembre - Culles	10€	35€	41€ (3x9€ + 4€ + 10€)	86€	

1 La mention « forfait fixe » signifie que si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, le prix reste le même.

2 La pension complète comprend tous les repas qui se trouvent entre l'horaire de début du premier jour et l'horaire de fin du dernier jour. Possibilité de rajouter des repas avant ou après, à la carte, au tarif indiqué ci-dessous.

Détail : 9€ par repas/ 4€ par petit déjeuner, 10€ pour rembourser les trajets de la personne bénévole en cuisine (*sauf Semaine pépites*).

Chapitre 2 : Fric & Flouze vous expliquent la participation libre et consciente

Qu'est-ce que c'est ?

Le concept de la participation libre et consciente a été déposé par L'université du Nous sous une licence Creative Commons CC-BY-SA. Cela donne la possibilité de ne pas fixer un montant par celui qui offre un objet ou des services, mais que ce montant soit choisi par la personne qui le donne. Nous sommes conscientes aujourd'hui que malgré ce nom "participation libre et consciente", la relation à l'argent dans notre société n'est majoritairement pas libre et consciente.

Alors pourquoi ?

Opter pour ce mode de rémunération est pour nous un moyen de poser la question de la relation à l'argent et un moyen de rendre accessible ces stages à quiconque, quelque soit ses moyens financiers à ce moment de sa vie.

Nous vous informons que la somme que nous aimerions recevoir pour l'animation de ces stages, pour vivre de l'abondance serait d'une centaine d'euros par personne et par jour. Cette somme est un indicatif, une expression authentique de notre part qui, avec l'explication de nos prix, se veut être un repère pour vous.

Vous gardez l'entière liberté et responsabilité du montant que vous souhaitez nous donner, qu'il soit supérieur ou inférieur.

Comment ça se passe concrètement ?

Le montant se donne en liquide, en main propre à la dernière pause avant la fin du stage. Chacun passe tour à tour et peut profiter d'un petit temps d'échange. Il ne vous est pas demandé de justifier le montant choisi. Il y a un moment pour poser des questions à ce propos dès le début du stage et lorsque la longueur du stage nous le permet, un espace est créé avec d'autres participants pour partager sur cette expérience et ainsi questionner notre relation à l'argent.

Chapitre 3 : Fric & Flouze détaillent la construction des prix

Frais de repas

9€/repas bio, locale, de saison, 4€/petits dejs (courses et frais de déplacement)
10€ de remboursement du trajet pour la personne bénévole (sauf semaine pépites)

Frais matériels (35€)

17€ : frais de déplacement jusqu'au lieu de stage
11€ : impressions, achat de matériel pédagogique
2€ : thé, café, tisane et grignotage pendant les pauses
5€ : contribution reversée pour la salle (eau, électricité, chauffage)

Frais fixes d'hébergement

10€ (et 20€ la semaine) est une **somme symbolique** reversée à nos hébergeurs pour les remercier d'offrir la possibilité d'un hébergement sur place. Cela ne couvre pas tous les coûts de ménage, lessives des draps et serviettes que les personnes oublient d'apporter, eau, électricité, chauffage, papier toilette, savon, ni ne compense le temps passé à s'organiser en amont, à répondre aux questions, ou à prendre soin du lieu pour qu'il soit chaleureux.

Animation pédagogique du stage

Nos réalités : Charlène vit en Suisse et a un statut d'indépendante tandis qu'Elvine-Prisca habite en France et est en auto-entreprise. Nous avons chacune plusieurs activités qui génèrent notre revenu. Les stages Pépites sont une de ces activités. Voici les frais qui font partie de nos réalités d'indépendantes :

Formation continue : formations, lectures, webinaires, vidéos

Administratif : inscriptions, réponses aux questions, comptes

Communication : mails, création des documents de présentation, publicité, site web

Coordination : évolution du fonctionnement, accueil des tensions de chacune, adaptation du contenu et des documents

Matériel : Location de bureaux, assurance logement et véhicule, matériel informatique et bureautique

On verse 22% (environ) de ce qu'on reçoit en charges sociales à l'Ursaff/AVS.

La somme que l'on reçoit comprend la partie qui nous paye durant nos congés maladie et nos vacances.

Création et animation du stage

Préparation en amont du stage :
création de matériel pédagogique,
amélioration du matériel existant,
réflexion pédagogique, transport du matériel, installation de la salle

Temps de bilan après le stage :
rangement et ménage, redistribution de l'argent, intégration et valorisation des pépites et des choses à changer dans une démarche d'amélioration continue.

Chapitre 4 : Fric & Flouze rêvent d'abondance

L'abondance, c'est une énergie qui ne fait que devenir de plus en plus grande. Cela part du bon, qui engendre du bon, qui crée du bon, etc etc... a-bon-dance. Nous croyons que c'est quelque chose que l'on crée, que l'on cultive et que l'on vit, comme une philosophie.

Nous rêvons de nous appuyer sur l'abondance pour laisser tous les possibles exister, ancrées dans une foi en l'élan de vie qui nous guide.

Ce rêve que nous avons pour nous, nous l'avons aussi pour tous les autres êtres vivants autour de nous ! Nous rêvons que vous, qui lisez ces lignes, ainsi que toute l'humanité, vous ne vous fermiez pas de portes. Nous rêvons que vous ayez foi en votre chemin, que vous puissiez vous offrir des expériences de vie en cohérence avec vos valeurs, que vous puissiez prendre les chemins qui prennent soin de la vie en vous. Que vous puissiez vous offrir de grandir en conscience, de trouver la paix, de cultiver votre résilience et votre agilité, de guérir pour aller vers votre plénitude et votre déploiement.

L'abondance se vit bien au-delà de l'argent, même si nos relations à l'argent et à l'abondance sont souvent liées : est-ce que j'ose m'offrir ce qui est bon pour moi, est-ce que j'accepte de recevoir les cadeaux de la vie ? Est-ce que j'ose agir depuis l'abondance en moi, donner depuis l'espace où je donne sans retenue ?

Dans une structure qui enrichit la vie, personne ne travaille pour l'argent. L'argent joue le même rôle que la nourriture pour une mère qui allaite son enfant. Ce qu'elle mange, elle ne le reçoit pas en paiement. Sa nourriture lui donne l'énergie nécessaire pour servir la vie.

Marshall Rosenberg

On est loin de l'idée de "gagner nos vies" qui ne nous satisfait pas du tout... Nous choisissons de croire que la vie nous est déjà offerte et qu'elle est pleine d'abondance en elle-même !

Voilà les 4 piliers de notre modèle économique à ce jour :

1. Agir depuis notre Joie

Nous choisissons d'agir depuis un espace d'abondance en nous : là où il y a de la Joie et du sens. La Joie est notre boussole pour vérifier si nous sommes au service de la vie en nous, si nous laissons notre élan de vie nous guider. Lorsque l'on agit et que l'on donne depuis cet espace joyeux, nous donnons sans compter, sans retenue, pour le plaisir d'accomplir ce qui nous fait de la joie. Ainsi on commence par expérimenter l'abondance en nous avant toute chose.

4. Jouir ! L'abondance crée l'abondance

Nous vivons à chaque stage combien l'abondance nourrit l'abondance. Nous vous offrons tout ce que nous avons de la Joie à vous donner : de la présence, du jeu, des outils, de l'authenticité, de l'écoute, etc... Et en retour vous nous offrez de l'argent, de la gratitude, votre présence, vos témoignages, votre authenticité, votre sincérité, vos encouragements, votre soutien en en parlant autour de vous, etc... Tout cela est un carburant qui nous soutient à continuer à offrir depuis notre cœur !

C'est aussi le bonheur d'entendre le chat ronronner qui donne envie d'offrir encore plus de caresses !

2. Prendre soin de la vie en nous

Nous avons choisi de vous communiquer un prix indicatif d'une quantité d'argent qui nous permettrait concrètement de vivre de l'abondance dans notre vie, pour prendre soin de nous donner le plus de chances possibles de le vivre.

« Nous donnons, nous recevons, nous participons à la respiration du monde³. »

3. Prendre soin de la vie en vous

Vous restez libres et conscients de choisir le montant que vous donnez : vous êtes invités à donner plus ou moins, à la mesure de vos moyens.

Nous aimerions que vous ne vous fermiez aucune porte, ainsi si vous sentez que vous frétillez à l'idée de participer à nos stages, vous êtes bienvenus quelques soient vos moyens !

Faire un pas pour vous offrir de grandir en conscience, c'est contribuer à nourrir de l'abondance pour vous (vous acceptez de recevoir un cadeau de la vie), pour les autres participants (à qui vous faites le cadeau de votre présence) et pour le monde (à qui vous faites le cadeau de votre évolution) !

Chapitre 5 : Fric & Flouze terminent le document avec le RIB

(pour verser les frais fixes à l'inscription)



Relevé d'Identité Bancaire

Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virement, paiement de quittance, etc.).

Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation.

42559	10000	04108430956	68	GRUPE CREDIT COOPERATIF
<i>c/étab</i>	<i>c/guichet</i>	<i>n/compte</i>	<i>c/rib</i>	<i>domiciliation</i>

IBAN (Identifiant international de compte)

FR76	4255	9100	0004	1084	3095	668
------	------	------	------	------	------	-----

BIC (Identifiant international de l'établissement)

C	C	O	P	F	R	P	P	X	X	X
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

AGENCE MONTPELLIER
8 BOULEVARD VICTOR HUGO
34000 MONTPELLIER
TEL : 04.34.22.90.15

Titulaire du compte **MME GOULINET ELVINE-PRISCA**
ROUTE DE LA GUYE
LA VARENNE
71460 CULLES LES ROCHES