

Retraite

du 16 au 23 août 2024

à Bugarach (Aude, FR)



CONTINENT INVISIBLE



n'hésite plus
entre toi et toi,
choisis-toi

Au coeur de l'été, dans un grand bain nature
se reconnecter à soi, se recentrer, se ressourcer

Nous vous invitons chaleureusement pour une semaine de ressourcement et d'ancrage au contact d'une nature enchantée. Un temps pour prendre le recul nécessaire et renouer avec notre boussole intérieure et notre élan vital. Dans un cadre bienveillant, nous irons à la rencontre de nos fonctionnements, de nos mémoires, de nos piliers, de nos rythmes, de nos désirs et de ce qui vibre en nous.

Nous allons co-crée et partager des moments en conscience, à travers des pratiques dynamisant le lien corps-esprit. Prendre le temps de s'immerger dans des coins de nature sauvage et se laisser toucher par les vibrations du vivant. Entrer pleinement dans l'instant présent, prendre soin du coeur et se détendre en profondeur.

programme

Chaque jour sera une nouvelle étape de ce voyage intérieur. Pour débuter la journée, la pratique du kundalini yoga permettra de ressentir l'énergie sacrée qui coule en nous. Accessible à tous.tes, cette pratique aide à libérer les émotions enfouies et ouvre les portes du ressenti et de la conscience.

Durant la journée, nous activerons selon les besoins du groupe des outils thérapeutiques et psycho-corporels: pour prendre soin des blessures de l'âme, des conflits intérieurs, transmuter les croyances limitantes sur lesquelles nous nous sommes structurés, et réinvestir l'énergie des tensions physiques et mentales. Puis, des pratiques pour se laisser être, suivre ses intuitions, se défouler, rire, se faire plaisir.

Des temps de repos et d'intégration sont prévus.



Cette semaine sera l'occasion de mettre nos organes au repos, de détoxiner nos organismes avec des repas végétariens savoureux préparés avec amour par Ingrid du gîte qui nous accueille.

Le meilleur médecin, c'est vous-même. Carl Jung



Continent invisible est un projet dédié à la découverte et au développement de notre univers intérieur. La dynamique du travail et du partage en groupe permet d'évoluer ensemble en tissant des liens de confiance qui libèrent.

Plusieurs thèmes clés sont abordés selon les besoins des participants : la gestion des émotions, l'expression de l'enfant intérieur, l'harmonisation du masculin et du féminin, le karma parental, les mémoires transgénérationnelles.

Accompagnants



Anne Daurian est professeur de yoga Kundalini, formé au Shiatsu, à la danse intuitive. Elle croit profondément que chacun a le pouvoir de participer activement à sa propre guérison. Elle apporte dans chacune de ses pratiques une profonde joie de vivre et un amour du mouvement.

Philippe Chatelain est thérapeute en shiatsu à Bruxelles et facilitateur en psych-K®. Il accompagne les personnes dans leur cheminement de vie, dans une dynamique réunifiant corps, esprit et conscience, matière et énergie, passé, présent et futur.

informations pratiques

Dates

Du vendredi 16 au vendredi 23 août 2024

Arrivée : vendredi 16 à partir de 17h

Fin du stage : vendredi à partir de 13h.

Prix pour accompagnement, 7 nuitées et pension complète :

En chambre partagée de 2 : 1325 euros

En dortoir : 1205 euros

En tente : 1115 euros

Acompte: 350 euros sur compte P. Chatelain - BE31 3770 6627 2255

En cas de désistement, l'acompte ne sera pas remboursé. En cas d'annulation, acompte est reporté à un autre stage.

Transport : Train et vol jusqu'à Perpignan.

Nous pouvons organiser l'acheminement en commun depuis Perpignan.

Co-voiturage bienvenu, nous vous mettons en contact.



Adresse : Gîte de la Bastide, Cabania Pays Cathare
Hameau de la Bastide, 11190 Camps-sur-l'Agly, France
www.cabaniabastide.fr

Contact & renseignements

Philippe Chatelain - 0487 99 57 96

Réservation : philippe@shiatsudojo.com

www.shiatsudojo.com/continent-invisible

