



Voyage au Cœur de Soi

Chaque jour marquera une nouvelle étape de ton voyage intérieur. Le matin, nous commencerons avec le kundalini yoga, une pratique accessible à tous·tes, pour activer l'énergie vitale, libérer les émotions enfouies, purifier les organes, apaiser le mental, et ouvrir en douceur les portes du ressenti et de la conscience.

Au fil de la journée, via des outils thérapeutiques et psycho-corporels, nous prendrons soin des blessures de l'âme, des conflits intérieurs, et transmuteront les croyances limitantes qui ont façonné notre rapport au monde. Il s'agira de dépasser ce qui nous retient, pour réorienter notre énergie vers l'essentiel, ici et maintenant. Nous prendrons aussi le temps de nous relier à la nature, sauvage, puissante, soutenance, afin de nourrir le lien entre notre monde intérieur et le vivant, en visitant des lieux sacrés tels que *le mont Bugarach, la grotte cathédrale, le champs de pierre de foudre*. Des moments de repos et d'intégration viendront envelopper chaque transformation dans la douceur.

Alliance corps-esprit / Voyage Au Cœur de Soi du 9 au 16 août 2025 à Bugarach (Aude, FR)

2025 a démarré intensément, n'est-ce pas ?

Tout bouge, dedans comme dehors, les repères se déplacent et les équilibres vacillent. Cela provoque des secousses, des inconforts, et nous pousse à revoir ce qui doit évoluer, à nous repositionner.

Ce moment nous appelle à ralentir, à écouter plus finement, et à accueillir les nouvelles fréquences, véritables mises à jour quotidiennes de nos perceptions sensibles et de nos comportements. Nous t'invitons à une retraite où le corps devient lieu d'écoute et d'alchimie. Un chemin au rythme du vivant pour renouer avec ta nature profonde, libérer tes élans, se synchroniser avec le vivant, et retrouver la douceur d'être pleinement toi.

Devenir ton propre guide, en plongeant à l'intérieur, pour délier ce qui t'entrave, déposer les armures une à une, pour laisser ta conscience descendre, dans une relation de confiance et d'estime retrouvée. Voici une invitation à t'incarner dans l'être, à te choisir, et à commencer à manifester ta véritable nature.

Bienvenue à la vie en toi !



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

L'Occident s'est perdu dans le culte du mental, en oubliant l'âme, l'intuition, le réel. Philippe Guillemant



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 authentiques 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, facilitateur en psych-K® et en NeuropathResetMethod. 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 samedi 9 au samedi 16 août 2025

Arrivée : samedi 9 août à partir de 14h

Fin du stage : samedi 16 août à partir de 10h

Prix pour l'accompagnement, 7 nuitées et pension complète :

En chambre partagée : 1200 euros (info sur www.cabaniabastide.fr)

En dortoir : 1120 euros (spacieux et confortable)

En tente ou emplacement Van: 1080 euros

Inscription avant le samedi 31 MAI : réduction de 10%

En cas de désistement, l'acompte est remboursable jusqu'au 15 juin 2025. En cas d'annulation du stage par l'organisateur, l'acompte est remboursé ou reporté à un autre stage.

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

Possibilités de payer en 3 fois sans frais, contactez-nous.

Transport : Train et vol jusqu'à Perpignan.

Nous pouvons organiser l'acheminement en commun depuis Perpignan.

Pour le co-voiturage, bienvenue, nous vous mettons en contact.



adresse: www.cabaniabastide.fr

Gîte de la Bastide, Cabania Pays Cathare

Hameau de la Bastide, 11190 Camps-sur-l'Agly, France

**CONTINENT
INVISIBLE**

**ALLIANCE
CORPS-ESPRIT**



Contact & renseignements
Philippe Chatelain - 0487 99 57 96
Réservation : philippe@shiatsudojo.com
www.shiatsudojo.com/stage