



CONTINENT INVISIBLE

STAGE D'HIVER



méditation, marche, danse, cercle de guérison, détox

du 2 au 8 janvier 2023

Heure-en-Famenne, Belgique

Semaine d'initiation et de reconnexion par la méditation et le mouvement

Nous t'invitons à commencer l'année en te reliant à l'élan vital et l'écoute intérieure dans un environnement naturel.

Danser avec la source : par des méditations guidées, des pratiques corporelles libératrices et l'activation d'un cercle de guérison, nous allons nous reconnecter en conscience à la source du vivant, à la puissance du cœur. Accueillir l'instant présent tel qu'il s'offre, accueillir nos ressentis, nos émotions et nos intuitions. Prendre soin de l'enfant intérieur, de nos blessures passées, des blocages rencontrés dans le quotidien, en se connectant aux forces du vivant, aux cycles de vie et de transformation.

Se recentrer et laisser exister pleinement la joie d'être ici-maintenant dans un monde en grande transformation.

Une semaine que nous souhaitons nourrissante et transformatrice.

Ce stage est ouvert à tout le monde, sans expérience requise, et souhaitant progresser sur son chemin de vie, avec un esprit d'ouverture.

Un voyage pour le corps et l'âme accompagné par
Philippe Chatelain, Simona Denicolai et Stéphanie Verin.

« Le temps ne compte pas, seule l'intensité compte » Annick De Souzenelle

programme du stage

Chaque jour se partage entre méditations guidées, pratiques corporelles (katsugen undo, chant des voyelles, libération du stress), marches et cercle de guérison. Par l'écoute intérieure et le mouvement externe, les pratiques aident au développement d'une écoute en conscience de l'élan vital dans les dimensions physique, émotionnelle et spirituelle. Des temps de repos et de retour à soi favorisent l'intégration en douceur.

Stéphanie Verin guidera un atelier autour de la danse intuitive. La spontanéité guide nos gestes, la danse est libre, ludique, décomplexée, sur de la musique ou pas. C'est un temps pour se laisser être, suivre ses intuitions, se défouler, se faire plaisir et développer sa créativité. En lâchant les tensions, en libérant ses émotions, on habite pleinement son corps, grands moments de réconciliation et de joie au programme !



Côté détox, Simona Denicolai, passionnée de cuisine et experte en plantes médicinales, nous concoctera des repas revitalisant pour détoxifier notre organisme. Pour ceux qui le souhaitent, un jeûne court, de 24 à 36 heures, sera proposé à partir du mercredi soir. Lors d'un jeûne, le corps se purifie. La peau, les reins, les intestins et le foie entament un nettoyage profond, entraînant une clarification des pensées, un apaisement du mental et une amélioration de l'état psychologique ou émotionnel d'une personne.

« Même si je ne pense pas, je suis » Itsuo Tsuda



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

Accompagnants

Stéphanie Verin est naturopathe et artiste. Elle a travaillé en herboristerie et a acquis une solide connaissance en pharmacopée. Passionnée de danse depuis son plus jeune âge, elle apportera ici sa joie de transmettre le mouvement.

Philippe Chatelain est thérapeute en shiatsu à Bruxelles et a accompagné de nombreuses personnes dans leur cheminement de vie, à travers une vision holistique réunifiant corps, esprit et conscience.

Simona Denicolai est artiste plasticienne. En parallèle, elle est active au sein de plusieurs collectifs agricoles, elle cultive un goût passionné pour la cuisine et développe une pratique du soin par les plantes médicinales (tisanerie) et le massage.

En extra du programme, Simona proposera des massages à prix libre pour celles et ceux qui le souhaiteraient. Le Massage Sensitif Belge® offre au/à la massé.e un espace temps pour lui donner la douceur et la présence d'un toucher bienveillant et respectueux, lui permettre d'appivoiser son corps, d'exprimer ses émotions retenues, et se sentir accompagné.e dans son voyage intérieur.

informations pratiques

Dates

Du lundi 2 au dimanche 8 janvier 2023

Arrivée souhaitée : lundi 2 janvier à partir de 15h

Fin du stage : dimanche 8 janvier 13h.

Prix nuitées, accompagnement et repas : 600 euros
580 euros si paiement avant le 15 décembre 2022.

Tarif solidaire sur demande. Si vous sentez que c'est le moment pour vous, mais que les finances ne suivent pas, n'hésitez pas à nous contacter.

Hébergement pour 12 personnes, en chambre simple et double.



Adresse: Centre Nature Jalna, Rue du Bois Nolomont, 9
5377 Heure en Famenne (Somme-Leuze)

A prévoir pour votre confort: chaussures de marche, chaussons, plaid, tapis de yoga, coussin de méditation, thermos



Contact & renseignements

Philippe Chatelain - 0487 99 57 96

Réservation : philippe@shiatsudojo.com

www.shiatsudojo.com/stage

«Le passage du mental à la conscience commence par la reconnaissance que rien n'est matière, tout est énergie, tout est vibration.» Arwen de la Réault