

7 jours pour s'ancrer en conscience



méditation, marche, danse, cercle de guérison, détox

du 2 au 9 janvier 2022 Heure-en-Famenne, Belgique

Au coeur de l'hiver et pour préparer le printemps à venir, nous vous invitons à prendre rendez-vous avec vous-même. Accueillir les transformations en cours, les prises de consciences nécessaires, en se libérant de ce qui nous pèse. Enlever ces vieux manteaux et accueillir les vibrations de la nouvelle année, de ce qui compte à présent pour vous.

Mettre à jour qui nous sommes en laissant mourir ce que nous ne sommes plus. La période actuelle nous bouscule et provoque des grandes remises en question. Prendre le temps d'ouvrir notre conscience à ce qui vit en nous, à ce mouvement primordiale, à cette lumière qui pulse depuis notre intérieur. Entendre ce qu'elle nous enseigne chaque jour. Libérer les tensions du corps, se rendre au coeur du coeur, apaiser les couches de protections et de résistances, et s'installer dans ce qui vibre au plus profond de nous.

Nous vous donnons rendez-vous dans un coin de nature ressourçant, à la rencontre des différentes dimensions de l'être.

Un voyage pour le corps et l'âme accompagné par Philippe Chatelain, Marielle Purnode, Antonio Da Conceição Joaquim.

La nature ne se presse pas. Néanmoins tout est accompli. Lao Zi

programme du stage

Chaque jour se partage entre méditations guidées, pratiques corporelles (katsugen undo, chant des voyelles, danse explorative), cercle de parole, marche, libération du stress, et reconnexion à l'élan vital aux niveaux physique, émotionnel et spirituel.

Antonio fera le lien entre la conscience de soi et la relation à l'autre: « Connaissez-vous le PFH, cette fameuse expression québécoise, l'incontournable « putain de facteur humain », on pourrait aussi dire « précieux facteur humain » ? Je vous invite à un voyage pratico-philosophique sur la façon d'aborder cette dimension pour y découvrir tout le précieux de ce facteur humain et l'exalter dans son expression la plus belle et la plus simple.»



La joie contagieuse de Marielle Purnode, experte en alimentation vivante et revitalisante, sera une belle opportunité pour détoxifier nos organes et retrouver une vitalité optimale. Pour ceux qui le souhaitent, un jeûne de 24 à 36 heures sera proposé à partir du mercredi soir. En préparatif, il est conseillé de commencer la descente alimentaire 4 jours au préalable (éviter ou limiter sucre, café, alcool et privilégier légumes, fruits, céréales et légumineuses).



Continent invisible est un programme dédié à la découverte et au développement de notre univers intérieur, là où commence la réalité de chacun. La dynamique du travail et du partage en groupe permet d'évoluer ensemble.

Durant le cercle de guérison, plusieurs thèmes sont explorés : la respiration consciente, la gestion des émotions, l'enfant intérieur, le masculin et le féminin, les croyances limitantes, et les différentes problématiques que chacun rencontre sur son chemin.

Accompagnants

Marielle Purnode - <https://www.cookandpeps.com/>
Marielle est une passionnée de la vie et nous apportera son expertise en terme de cuisine vivante et de détox. La force est dans la simplicité !

Antonio Da Conceição Joaquim, anthropologue et médiateur
«Je suis curieux de nature pour tout et en particulier à ce qui aide à vivre l'amour et la liberté dans les relations.»

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

Lectures conseillées

« Le pouvoir du moment présent » Eckard Tolle
« Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même » Lise Bourbeau
« Réveiller le tigre - Guérir le traumatisme » Peter Levine
«La divine matrice» de Gregg Braden

informations pratiques

Dates

Du dimanche 2 janvier au dimanche 9 janvier 2022
Arrivée souhaitée : Dimanche à partir de 16h
Fin du stage : dimanche en fin de matinée.

Prix nuitées, accompagnement et repas : 520 euros
Hébergement au Centre nature Jalna pour 14 personnes

Hébergement en chambre double et dortoir.
Possibilité de chambre individuelle avec supplément.

Tarif solidarité 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.



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

A prévoir pour votre confort: chaussures de marche, pantoufles, coussins, plaids, tapis de yoga, coussin de méditation, thermos



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

*N'en doutez plus, le monde d'aujourd'hui a besoin de notre lumière.
Soulevons les ombres personnelles et collectives et libérons le chemin.*