

retraite de 6 jours - Belgique - printemps 2022



méditation, marche, danse, cercle de guérison, détox

du 9 au 15 avril 2022 Heure-en-Famenne, Belgique

Nous vous invitons à une retraite de 6 jours pour prendre le temps de se ressourcer. Ouvrir notre conscience à ce qui vit en nous, à ce mouvement primordial, à cette lumière qui pulse depuis notre intérieur. Entendre ce qu'elle nous montre et enseigne chaque jour.

Accueillir pleinement le renouveau du printemps en soi, pour laisser partir les anciennes programmations et schémas limitants, transmuter les énergies basses que le collectif humain et l'individu traversent actuellement. Libérer les tensions du corps, se rendre au coeur du coeur et apaiser les couches de protections et de résistances. S'installer dans ce qui vibre au plus profond de nous.

Prendre soin de l'enfant intérieur avec son anxiété et ses peurs, et renouer avec l'âme de l'enfant, votre capacité à vous émerveiller, à vous amuser, à votre joie de vivre.

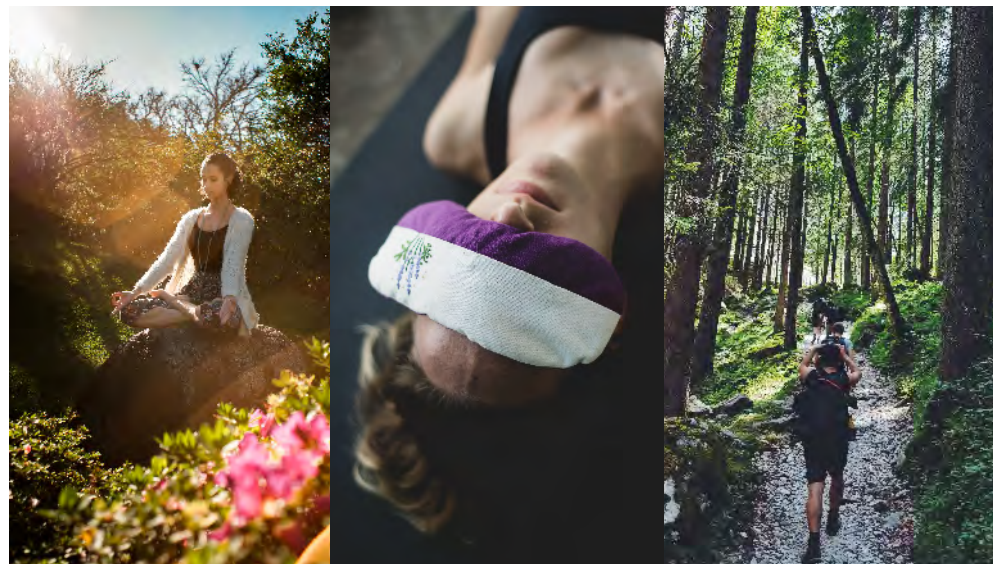
Dans un coin de nature ressourçante, une semaine de transformation en conscience pour le corps et l'âme accompagnée par Philippe Chatelain et Antonio Da Conceição Joaquim.

Soyez Vrais et peu à peu, en vous acceptant, en vous aimant, vous dissoudrez les points de rouille qui entravent encore votre marche. Car vous apprendrez à faire connaissance avec vous-même. Anne Givaudan

programme de la retraite

Chaque jour se partage entre méditations guidées, pratiques corporelles (katsugen undo, chant des voyelles, TRE, danse explorative), cercle de parole, marche, et reconnexion à l'élan vital aux niveaux physique, émotionnel et spirituel. Le soir, aidé de l'oracle d'Ankaa, nous nous retrouvons pour un travail personnalisé qui portera notamment sur le nettoyage du karma parental et familial.

Antonio fera le lien entre la conscience de soi et la relation à l'autre dans un atelier pratique. Il vous sera proposé de suivre vos intuitions, d'ouvrir l'écoute de soi et de l'autre pour commencer à construire des relations authentiques qui permettent d'évoluer et de grandir ensemble.



Nous profiterons de cette semaine 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 mardi soir. Lors d'un jeûne, le corps se purifie. La peau, les reins, les intestins et le foie entament un nettoyage profond.

Le jeûne permet également une clarification des pensées, un apaisement du mental et une amélioration de l'état psychologique ou émotionnel d'une personne.



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

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 de nombreuses 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

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

informations pratiques

Dates

Du Samedi 9 avril au Vendredi 15 avril 2022
Arrivée souhaitée : Samedi à partir de 16h
Fin du stage : Vendredi en fin de matinée.

Prix nuitées, accompagnement et repas : 600 euros
550 euros si paiement avant le 30 mars.

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 10 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, pantoufles, 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.*