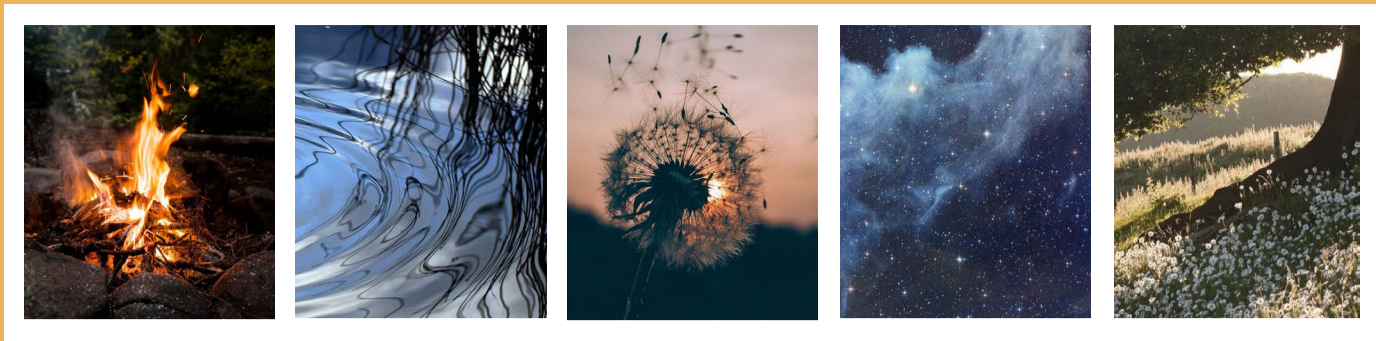


« Régénération autour des 5 éléments »

du
8 Juillet
2021



au
12 Juillet
2021

Au cours de ce séjour, dans un cadre ressourçant, vous serez invité.e à vous écouter, à ressentir votre corps en lien à la nature, aux éléments, vous laisser porter loin de toute agitation ou stimulation pour laisser émerger vos aspirations, votre nature profonde et ses ressources.

- **Yoga, méditation, jeûne, silence, ayurvéda, rituels, massages, sudation, baignade, arts créatifs** -

La combinaison de ces différentes pratiques et accompagnements en pleine nature favorise le retour à Soi, offre un temps pour faire le vide, se ressourcer autant physiquement que mentalement et contribue à développer la conscience de soi, se régénérer en profondeur.

Le yoga et la méditation:

Pour établir une connexion profonde à Soi, menant à un état de paix intérieure. Utiliser l'élément Feu pour accompagner notre corps dans son processus de nettoyage pendant le jeûne. Séances respectueuses du rythme du séjour, favorisant la sensation de bien-être pendant le jeûne.

L'ayurvéda:

Associer la sagesse de cette approche holistique ancestrale au yoga pour établir une routine personnelle et soutenir le corps et l'esprit dans leur processus de purification.

Le jeûne:

En éliminant toute nourriture, les ressources du corps sont mobilisées pour purifier l'organisme. Le corps retrouve ses capacités optimales de fonctionnement, est mis au repos et rajeunit!! Une préparation au jeûne sera proposée en amont de la retraite pour profiter au mieux de cette expérience d'une durée de presque 5 jours.

Le silence:

3 jours complets de silence sans stimulation extérieure. S'offrir un temps de repos mental, favoriser l'intériorisation, l'écoute de soi. Observer l'agitation du mental, notre discours intérieur pour progressivement retrouver notre essence. Ce silence permet également de créer un lien avec le groupe de manière plus subtile, un éveil aux sens.

Les rituels:

Permettent de poser dans la matière nos intentions, symboliser notre transformation.

Les massages:

Du massage émotionnel à la relaxation coréenne, du massage suédois au toucher intuitif... Les massages et toucher intuitif n'ont pas de protocole précis. Ils sont un doux mélange de co-création, comme un dialogue. Véritable temps d'échanges, connexion, re-connexion, partage.

Les ateliers créatifs:

Pas besoin d'être un(e) artiste ! En conscience, comme une méditation active, il s'agit de prendre un temps, au travers une ou plusieurs créations. Parce que « nos mains sont les antennes de notre âme ». Elle(s) peuvent devenir, si vous le souhaitez, un symbole, pour se souvenir de ce que vous ne souhaitez plus dans votre vie et ce à quoi vous aspirez.



Cathy Duvallet - Yoga & Ayurvéda

Enseignant le hatha et vinyasa yoga depuis 2013, j'ai choisi d'enrichir mon enseignement avec celui de l'Âyurveda, cette science de la vie.

J'ai à cœur de transmettre une pratique du yoga dans le respect de la tradition pour perpétuer cette sagesse et contribuer à l'élévation des consciences individuelles vers une conscience globale et un monde meilleur.

Le yoga est un chemin de transformation, qui nous offre progressivement la connaissance de Soi, le retour à Soi, à notre nature profonde en lien avec l'Univers, d'autant plus lorsqu'allié à l'Âyurveda. Le yoga et l'Âyurveda sont comme une magnifique boîte à trésors d'outils (ces derniers s'utilisant sur les différents plans de notre être) où chacun.e peut trouver les ressources pour l'aider à cheminer.

J'aime explorer les diverses possibilités du yoga et de l'Âyurveda pour développer les sensations d'alignement à Soi, d'ouverture de cœur, notre conscience.

Chaque séance peut être abordée par une pratique d'intensité douce à plus vigoureuse, mais toujours dans la simplicité, la douceur, la joie et la bienveillance qui sont à mon sens des qualités essentielles pour évoluer sur ce chemin vers notre essence..



Claire Poupard - Masseuse & praticienne en toucher intuitif

Enfant, le sens du toucher (patouiller, tripoter, malaxer...), la création et le mouvement du corps ont toujours été important à mon équilibre.

La vie et mon corps m'ont tranquillement ramené à ces 1er sens/ besoins qui m'éveillent et m'émerveillent par leurs puissances.

La pratique du Life art, l'apprentissage de la roue médecine, des rituels, des cycles de la vie, de notre lien à la nature durant mes apprentissages, m'ont re-connecté avec ces sens et besoins.

La poursuite de cette évolution personnelle, par la formation en massage intuitif à l'Empsi (Ecole de Massage Psycho-Somato-Intuitif), m'a amené à pouvoir utiliser mes ressentis, connaissances et intuitions pour offrir un accompagnement de qualité.

Le chemin n'est pas fini, je continue à me former, expérimenter, découvrir chaque jour. La vie comme je l'aime !

Aujourd'hui, masseuse bien-être et praticienne en toucher intuitif, pleine de douceur et de bienveillance, j'ai à cœur de vous accompagner par le massage pour honorer différents moments de votre vie (passages, transitions, changements, transformations) ou tout simplement pour un temps à soi.

Yoga
Nanda

Claire Poupard