



*- Consultante et
praticienne en Ayurveda
- Enseignante de Hatha
yoga intégral*

Découverte de Soi en Pays Cathare Yoga & Ayurveda

*Pour mobiliser les
différentes dimensions
de son être*



*- Accompagnement
développement personnel
- Energéticien quantique*

**Du jeudi 2 juin 2022 17 heures
au mercredi 8 juin 2022 15 heures**

Six jours pour un voyage initiatique corps, cœur, esprit en Pays Cathare !

Comme tout voyage initiatique, ce sera l'occasion pour vous de manifester un nouveau commencement grâce à un processus guidé par 2 praticiens expérimentés, prenant appui sur des pratiques issues de la tradition indienne et de mises en situation énergétique utilisant les forces cosmo-telluriques de lieux à hautes vibrations de la région.

Deux fils rouges tissent cette initiation douce et puissante à la fois. Ils sont interdépendants, entre équilibre et alignement.

La recherche d'un équilibre harmonieux de notre « temple », par une nourriture adaptée, des soins et des massages ayurvédiques. Le yoga et l'ayurveda permettent de nettoyer et de préparer le corps afin de faciliter le ressenti, la circulation des énergies et le travail vibratoire.

La recherche d'alignement intérieur de notre masculin sacré et féminin divin en connexion directe avec les éléments du vivant et ses énergies cosmo-telluriques. Une plongée dans nos ombres et nos ors qui va de la grotte au sommet de la montagne en passant par d'autres lieux surprenants. Nous pouvons compter sur les synchronicités de l'invisible où les baguettes de sourcier nous guident sur nos chemins respectifs.



PROGRAMME

Les journées commencent de manière ritualisée par une routine de nettoyage des 5 sens et une pratique de yoga/méditation pour réveiller votre corps et centrer l'esprit.

Des moments d'échanges sont prévus le matin et le soir. Les soirées seront l'occasion de partages et de convivialité.

Les moments de découvertes et les fins de journées laissent l'opportunité de se laisser surprendre par les particularités locales.

Durant la semaine vous bénéficiez de soins individuels (massage ayurvédique, sudation et soin énergétique) et vous profitez de la puissance et de l'appui du groupe pour cheminer à la rencontre de votre être profond.

1^{er} jour : à la rencontre de l'élément terre

Matin : Introduction à l'Ayurveda, science de la vie : vision du monde selon les 5 éléments et approche de sa constitution personnelle

Après-midi : connexion et ancrage avec le vivant dans un lieu permettant une reliance à la terre mère

2^{ème} jour : se connecter aux forces telluriques, prendre soin de sa terre

Matin : connexion entre le corps, l'esprit et les forces cosmo-telluriques, travail puissant avec son intériorité

Après-midi : Soins ayurvédique et quantique ou temps libre d'intériorité où nous vous proposerons diverses activités

3^{ème} jour : de l'ombre à la lumière...

Matin : passage de l'ombre à la lumière dans un lieu chargé de sacré et d'énergie

Après-midi : Soins ayurvédique et quantique ou temps libre d'intériorité où nous vous proposerons diverses activités

4^{ème} jour : La danse de l'air et de l'éther

Journée entière : prendre son envol de la terre au ciel avec l'ascension d'une montagne sacrée et la journée se terminera en douceur et profondeur par un voyage sonore méditatif.

5^{ème} jour : à la rencontre des éléments eau et feu

Journée de purification, d'alignement et de renaissance

Matin : connexion à l'élément eau dans un lieu magique

Après-midi : Soins ayurvédique et quantique ou temps libre d'intériorité où nous vous proposerons diverses activités

Soirée : Cérémonie du feu

6^{ème} jour : l'union sacrée du féminin et du masculin

Matin : Prendre soin de son féminin et de son masculin - Repas festif et célébration

15h00 : fin du séjour

Nous nous réservons le droit de modifier le contenu du programme

DETAILS PRATIQUES

- Si vous le souhaitez, apportez tambour, bol, instruments de musique. Vos propositions de rituels, process, chants en fonction du moment, du lieu, des énergies présentes et des intentions du groupe seront les bienvenues,
- Plaid, zafu, coussin ou petit banc pour la méditation, vêtements légers pour le yoga et votre tapis de yoga si vous le pouvez,
- Stylo et bloc-notes,
- Maillot et serviette de bain,
- L'essentiel des temps forts de cette semaine se passe dehors, en connexion permanente avec le vivant. Prévoir des vêtements ne craignant rien et pour le chaud jusqu'à la casquette, pour la pluie jusqu'à la cape, pour le froid jusqu'à la doudoune, nous sommes en région montagnaise, parfois quelques surprises climatiques sont à anticiper,
- Belle tenue pour la célébration du dernier jour,
- Une lampe frontale pour les grottes,
- Sac à dos permettant d'emporter le nécessaire pour une journée,
- Pour les piques niques préparés avec soin par Angélique, prévoyez deux contenants (type Tupperware), couverts, gourdes et/ou thermos. Cela évite de nombreux déchets plastiques,
- Lieu de la prestation : Rennes les bains (11), gare la plus proche : Carcassonne (ou Limoux). Aéroport le plus proche : Toulouse. Possibilité d'organisation de co-voiturage en fonction des participants
- Pas de distributeur d'argent, ni de station essence à proximité. Prenez vos précautions avant d'arriver.

Nous vous accueillons dans une ambiance chaleureuse et bienveillante pour vous permettre de vous ressourcer, de mieux vous connaître et de vous reconnecter à vous-même.

...Et surtout venez avec ce que vous êtes, avec envie et enthousiasme !



TARIFS ET CONDITIONS DU SÉJOUR

Arrivée la veille à 17h, pour l'installation et la présentation de la semaine et départ le dernier jour vers 15 heures.

Hébergement : Chambre double 53 € pour 2 soit 26,50 €/personne/nuit soit 159 euros/personne
Chambre individuelle : 48 €/personne/nuit soit 288 euros

Repas : 185 euros (30 euros par jour pour petit déjeuner, pique-nique et dîner + 5 euros pour le dernier repas festif). Les petits déjeuners et dîners seront pris au gîte, préparés avec soin par Rose et Angélique.

Tous les repas sont végétariens, bio et préparés selon les principes ayurvédiques adaptés à chacun.

Prestations : 680 euros pour Catherine et Xavier comprenant soins et massages, accompagnement, encadrement, yoga, méditation.

Transport : nous rechercherons ensemble la meilleure façon de voyager en réduisant notre impact et les coûts par une démarche de mise en relation afin de notamment covoiturer.

Votre **inscription** sera définitivement **validée** à réception de l'acompte accompagné du **bulletin d'inscription et après un entretien téléphonique avec Catherine.**

Précisez à l'inscription vos éventuels problèmes de santé et vos particularités alimentaires (intolérance, allergies, diabète, ...)

Nombre de places limité à 8 personnes, inscription par ordre d'arrivée des demandes complètes

Pour plus d'informations et inscription, nous serons heureux de vous répondre :



06 62 30 35 06
c.martin@cmayurveda.fr

ayurvedalyon.com



06 88 32 27 20
xcd@orange.fr

explorateur-quantique.com