



Retraite 6 jours 5 nuits « Métamorphose »

Retraite intensive Yoga & Expansion de Conscience

Lors de cette retraite nous verront comment se libérer des conditionnements du passé, comprendre son histoire, réparer son enfant intérieur, grâce aux états d'expansions de conscience, pour révéler son plein potentiel et créer la vie de ses rêves !

Programme Théorique :

- . Techniques d'Ancrage de connexion et de centrage
- . Introduction aux 7 chakras principaux
- . Expérimenter les flux d'énergie dans le corps
- . Les différents corps énergétiques
- . Le lien avec la guérison
- . Fonctionnement de l'énergie, le prana
- . Créer son lieu de paix et de sécurité
- . Expérimentation de différents états de consciences modifiés
- . Expansion de conscience de la naissance à aujourd'hui
- . Réparation des mémoires
- . Expansion jusqu'à la source d'amour inconditionnelle

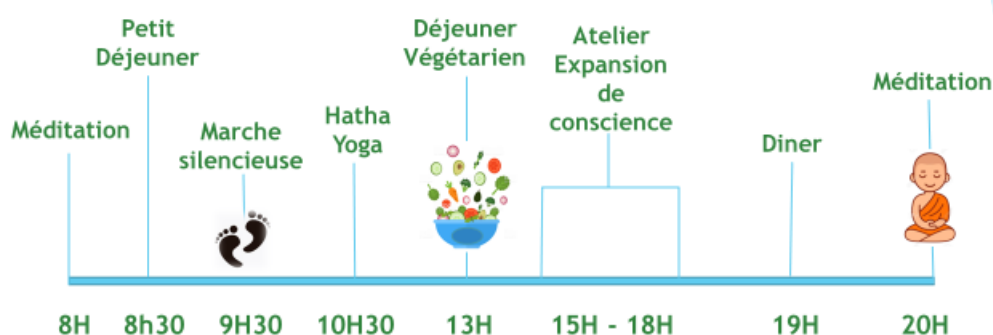
Programme pratique :

- . **Marche consciente et silencieuse en nature**, observer et ressentir le vivant
- . **Pranayama, respirations**, détoxifiant et aide à faire monter l'énergie
- . **Hatha Yoga 12 postures de base de Sivananda** dynamisant, aide à la circulation des énergies stagnantes et au renforcement des différents systèmes
- . **Ateliers d'expansion de conscience** 4 ateliers Exploration de l'inconscient, en état modifié de conscience - ouverture des mémoires cristallisées de la naissance à aujourd'hui, réparations des mémoires, intégration, partage
 - atelier 1 - exploration 18/25 ans et 25/aujourd'hui
 - atelier 2 - exploration 6/11 ans et 11/18 ans
 - atelier 3 - exploration 0/6 ans et 6/11 ans
 - atelier 4 - exploration de la naissance à aujourd'hui
- . **Méditation**, calmer et éclaircir le mental
- . **Temps libre, temps d'écoute et de partages** en groupe
- . **Alimentation vivante, végétarienne et bio**. Tout au long de ce stage l'alimentation sera notre plus grande alliée !

L'équipe vous accueille dans un cadre de nature préservée, avec simplicité et bienveillance.
Dans la joie de vous retrouver et de vous accompagner vers qui vous êtes

Retraite ouverte à tous les niveaux : débutants, intermédiaires et avancés

Journée type pendant les stages



Lieu du séjour : Vous séjournerez au Monastère de Ségriès un lieu calme et paisible au cœur de la Provence, entouré d'une nature généreuse et préservée. A coté du Lac de St Croix.

LE MONASTÈRE DE SÉGRIÈS 04360, Moustiers-Ste-Marie

Le prix du séjour et ce qu'il couvre

Tarif 550 euros comprenant les cours et ateliers

Gîte A réserver en plus le gite en pension complète

Forfait par personne, taxe de séjour et TVA incluses Comprenant cinq pensions complètes

- en chambre 3 ou 4 personnes : 550 €
- chambre twin/double : 625 €
- chambre individuelle : 775 €

ne couvre pas les déplacements

Arrivée gite le dimanche à partir de 16h - 18h à 19h réunion d'accueil

Fin du stage : vendredi 12h

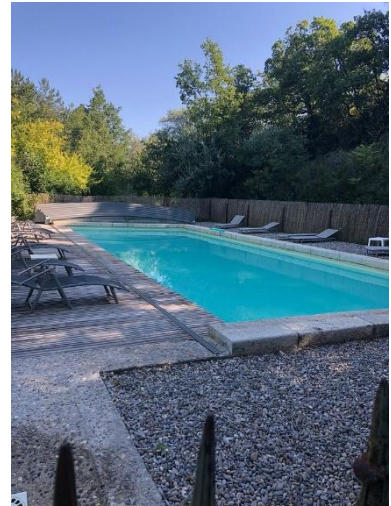
Prévoir : Chaussures de marche - lunettes de soleil - chapeaux - crème solaire - des vêtements chaud (en montagne le temps est variable et les nuits sont fraîches), des vêtements souples pour la pratique du yoga un plaid pour le yoga nidra (des tapis de yoga sont à votre disposition au gite) - Cahier /stylo.

Au plaisir de vos retrouver...

De tout cœur

Christelle

L'équipe vous accueille dans un cadre de nature préservée, avec simplicité et bienveillance.
Dans la joie de vous retrouver et de vous accompagner vers qui vous êtes



L'équipe vous accueille dans un cadre de nature préservée, avec simplicité et bienveillance.
Dans la joie de vous retrouver et de vous accompagner vers qui vous êtes



Atelier Expansion de Conscience



Faire la Paix
avec
mon histoire

Libérer
les mémoires du
passé cristallisées
dans l'inconscient !

Pour créer et réaliser
la vie de ses rêves !

Atelier à Montpellier & Lyon

www.lejardindesophia.com

L'équipe vous accueille dans un cadre de nature préservée, avec simplicité et bienveillance.
Dans la joie de vous retrouver et de vous accompagner vers qui vous êtes