

# BAIN DE NATURE

Samedi 25 Mai 2019 | Saint-Clair sur Epte(95)

### Les outils transmis

- Marche en pleine conscience
- Cercle de parole et partage
- Les 9 respirations
- Eveil des sens

### Infos pratiques

**Rendez-vous :** le 25 mai, à Saint-Clair sur Epte (val d'Oise).

**Horaires :** de 9h30 à 17h00

**Tarif :** 60 € (location canoë incluse)

**Inscriptions :** auprès de Guillaume ([gumadarcq@free.fr](mailto:gumadarcq@free.fr)) avant le 17 mai.

Pour toute question contactez Guillaume.

Il est indispensable de savoir nager. Le parcours en canoë dure 2h. Il est relativement facile.

Groupe limité à 12 personnes. A partir de 18 ans.

### Animé par

Guillaume Darcq

et

Nicolas Lavroff



Une journée pour ressentir le lien entre les énergies printanières dans la nature et en nous.

Cette journée comportera : une descente dépaysante en canoë sur la frontière naturelle entre l'Ile de France et la Normandie, de la marche consciente, des moments de silence et de contemplation de la nature, des pratiques énergétiques, des moments d'échanges. Partage de boissons et nourritures simples, dans la bonne humeur et la simplicité.



# LES CERCLES DE WALDEN



# LES CERCLES DE WALDEN



## GUILLAUME DARcq

Marié et père de famille, il travaille dans l'audiovisuel. Il approfondit la pratique de l'*Adhyatma Yoga* depuis 2001. Il s'intéresse particulièrement à la relation de l'humain avec la nature. Être dans la nature est pour lui le fondement d'une expérience qui permet à l'humain de se révéler. Il crée *Les Cercles de Walden* et y propose tout une gamme de séjours :

Groupes de partage, Séjour Père-fils, retraite hivernale, Road Trip Ecosse...



## NICOLAS LAVROFF

46 ans, père de 2 enfants. Initialement kinésithérapeute, il s'est formé à la Sophrologie, Communication NonViolente, PNL, Hypnose, Ennéagramme.... Il exerce désormais en tant que coach auprès de particuliers, en entreprise dans des grands groupes et auprès de dirigeants, anime des sessions de Pleine Conscience pour les particuliers, et forme des professionnels du secteur social à la communication NonViolente.



LES CERCLES DE WALDEN