

# BAIN DE FORÊT

Dimanche 1er septembre 2019 | Saint-Clair sur Epte(95)

## Les outils transmis

- Marche en pleine conscience
- Cercle de parole et partage
- Eveil des sens et de la respiration

## Infos pratiques

**Rendez-vous :** le 1er septembre, à Saint-Clair sur Epte (val d'Oise).

**Horaires :** de 9h15 à 18h00

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

**Inscriptions :** auprès de Guillaume ([gumadarcq@free.fr](mailto:gumadarcq@free.fr)) avant le 24 août.

Pour toute question contactez Guillaume.

**Il est indispensable de savoir nager.** Le parcours en canoë dure 2h. Il est relativement facile.  
**Contre-indication : problèmes de dos aigües.**

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 dans la nature et en nous.

Cette journée comportera : une descente de 2 h en canoë sur la frontière naturelle entre l'Île de France et la Normandie, des moments de silence et de contemplation, de la marche consciente et des pratiques énergétiques en pleine forêt, des moments d'échanges. Partage de boissons et nourritures simples.

Ces rendez-vous en pleine nature sont complémentaires des soirées de partage et de connaissance de soi (*voir page 3*). Ce qui peut éventuellement émerger lors des bains de forêt peut ainsi être approfondie et accompagné.



# LES CERCLES DE WALDEN



## Seva éco-citoyen

### Nettoyer la rivière et la forêt

Lors de la descente en canoë et de l'immersion en forêt, nous aurons un sac poubelle à disposition pour ramasser les déchets que nous pourrions trouver. Facultatif.



# LES CERCLES DE WALDEN



## GUILLAUME DARCO

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 une gamme de séjours :

Groupes de partage, séjour Père-fils, retraite hivernale, road Trip Ecosse...



## NICOLAS LAVROFF

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.

<http://com-union.com/>

## Le groupe de partage et Connaissance de soi

Un mardi soir par mois dans l'agglomération de Cergy-Pontoise.

Les participants se retrouvent dans un cadre bienveillant au sein duquel ils peuvent aborder en toute liberté les sujets qui leur tiennent à cœur. Ces groupes nous permettent d'intégrer progressivement une méthode de «retour à soi» destinée à nous rendre plus présents et plus vivants. Les séances se structurent autour de trois grands moments :

1° Chaque séance débute par un moment de méditation et de réveil corporel.

2° S'ouvre alors le cercle de parole proprement dit.

3° Le groupe se clôt sur un moment de chants collectifs accompagnés aux tambours.

