

# AU COEUR DE LA PRÉSENCE

du 29 au 31 janvier 2021

## Pour qui ?

Toute personne adulte qui souhaite acquérir une base d'autonomie dans la pratique de la connaissance de soi et du Soi.

Sans prérequis nécessaire.

## Les outils transmis

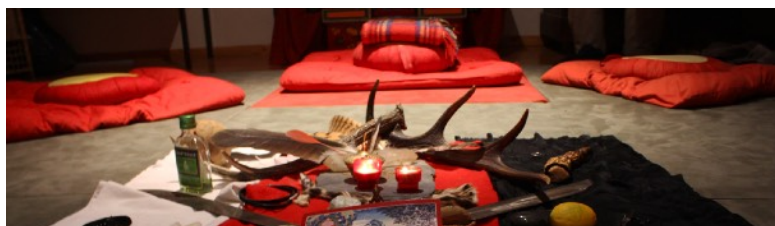
- Bain de forêt
- Ancrage, centrage, alignement
- Respiration consciente
- Activations énergétique
- Eveil de sens
- Conscience des éléments et des directions
- Méditation
- Danse spontanée : Grand Garuda
- Hutte à sudation (sweat lodge)
- Travail sur les archétypes



Une invitation à découvrir ensemble des chemins d'accès à la Présence.  
Une occasion unique de prendre soin du corps, du coeur et de l'esprit.

Au cours de cette retraite nous pourrons :

- Cultiver la Présence à soi, aux autres et au monde.
- Ralentir, nous ressourcer, prendre soin de nous.
- Faire retour à notre identité profonde.
- Nous connecter aux énergies de la nature.
- Trouver les ressources pour accompagner notre rentrée.



Cette retraite permettra de cultiver nos attitudes de présence, bienveillance, confiance, vulnérabilité, lâcher prise, ouverture, partage, expression de soi, et interdépendance.

Ensemble, nous expérimenterons dans la joie, **BAINS DE FOTÊT**, **GRAND GARUDA** (danse spontanée consciente), **HUTTE DE SUDATION**, pratiques de conscience et **CERCLES DE PAROLE**. L'esprit de la simplicité et de la bonne compagnie règne sur ces séjours. Une large gamme d'outils de conscience vous sera transmise. Ils sont autant de moyens habiles, visant au retour à soi. Ils permettent de développer nos capacités d'adaptation face aux changements à l'oeuvre dans le monde.

## Infos pratiques

**Lieu :** Gîte de la Boisserotte, 6 hameau de la Boisserotte 77120 Saints.

À 1h de Paris. 60kms. Co-voiturage possible.

En train, de Gare de l'Est à gare de Coulommiers. Prévoir d'arriver suffisamment tôt pour trouver un transport depuis Coulommiers.

### Quand :

Arrivée vendredi 29/01 entre 18h et 20h.

Départ dimanche à 16h00.

### Tarif :

380 € - 360€ si vous venez à 2.

Ce tarif inclut l'animation et la pension complète (repas et couchage).

### Hébergement et repas :

Le tarif ci-dessus intègre les nuits dans les 2 dortoirs ou sous tente (avec votre matériel).

Un dortoir homme et un dortoir femme. Possibilité de louer un gîte dans les environs.

Amener son duvet ou sa couette.

Les repas sont pris en communs et préparés par Michèle et Jean-Damien.

**Inscriptions :** auprès de Aude ([amotao@yahoo.com](mailto:amotao@yahoo.com)) avant le 10 janvier.

L'inscription sera confirmée après réception d'un chèque de 70€. Les arrhes sont encaissés en cas de désistement moins de 3 semaines avant le début du séjour.

Nombre minimum d'inscrits : 8



« Voyez, entendez, sentez, touchez, goûtez avec tous vos sens, ici et maintenant, même sur le plan physique. Voir ne dépend pas seulement de votre intellect. Vous devez observer et voir avec la totalité de ce que vous êtes, votre intellect, votre cœur et agir en conséquence. » Swâmi Prajnâpad





## 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 fonde *Les Cercles de Walden* et y propose une gamme de séjours :

Groupes de Connaissance de Soi, séjour Père-fils, Groupe d'hommes, Retraite au coeur des éléments, Road Trip en 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. Il forme des professionnels du secteur social à la Communication NonViolente. Il fonde *Com-Union* et anime des sessions de Pleine Conscience, des stages et séjours autour de la Guérison et du Déploiement de Soi.

### Ce Week-end s'insère dans un ensemble de soutiens proposés par **Com- Union** et **Les Cercles de Walden** :

Groupe mensuel «connaissance de soi», groupe de méditation, groupe d'hommes, accompagnement individuel, séjour Père fils, journées bain de forêt, séjour «au coeur des éléments», séjour en Ecosse et en Grèce...

**La hutte de sudation** peut présenter des contre-indications au niveau santé (fragilités cardiaques, asthme). La participation à cette activité est sous votre entière responsabilité. Nous vous invitons à vérifier, si besoin, auprès de votre médecin, et avoir son accord. La participation au WE est possible sans entrer dans la hutte.