

BAIN DE FORÊT

Dimanche 5 Juillet 2020 | « la cave aux fées et les coteaux de la Montcient » 78

Les outils transmis

- Marche en pleine conscience
- Ancrages et centrages
- Ouverture en lien avec les directions et les éléments
- Eveil des sens et de la respiration
- Eveil corporel et énergétique
- Cercle de parole et partage

Covid-19. Lors de cette journée nous respecterons les règles sanitaires édictées par le gouvernement.

Infos pratiques

Vous recevrez quelques jours avant toutes les infos précisant le lieu de rdv et ce qu'il faut amener.

Marche : estimée à 2h30, cela ne nécessite pas d'être un grand sportif.

Horaires : de 9h30 à 18h00

Tarif : Exceptionnellement nous vous proposons une **donation libre** pour accompagner le déconfinement. Ces journées sont d'ordinaire tarifées 60€.

Inscriptions : auprès de Guillaume (gumadarcq@free.fr)

Attention : Clôture des inscriptions le 3 juillet. Pas d'inscription la veille du bain de forêt.

Une journée pour se relier à soi, aux autres et à la nature.

Une parenthèse pour ralentir le rythme jusqu'à goûter la lenteur de la marche consciente ; c'est là que nous nous ressourçons. Ces bains de forêt permettent de cultiver nos attitudes de présence, d'ouverture, de bienveillance, de vulnérabilité, d'interdépendance. Les outils transmis sont autant de moyens habiles à utiliser dans notre quotidien ; ils nous permettent de développer nos capacités d'adaptation face aux changements à l'oeuvre. Les moments de silence, comme les moments d'échange alterneront avec des partages plus informels et un repas pris ensemble, dans la simplicité et la convivialité.

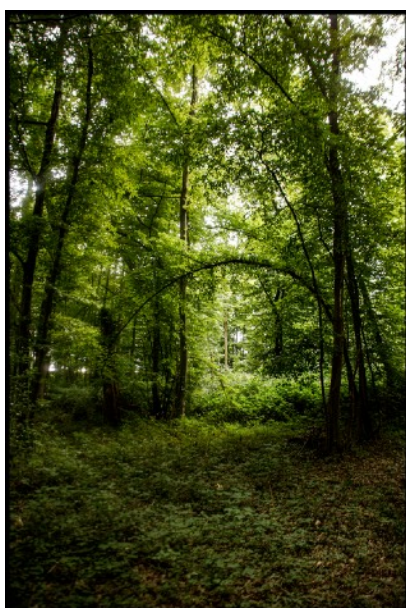
Ces rendez-vous en pleine nature sont complémentaires des soirées de partage et de connaissance de soi (*voir encadré page 3*). Ce qui peut éventuellement émerger lors des bains de forêt peut ainsi être approfondie et accompagné.



LES CERCLES DE WALDEN ET COM-UNION



« La forêt me permet d'avoir de la clarté » une participante



« Le rythme lent de la journée nous met en connexion avec le temps que mettent les arbres à pousser » un participant



« 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*



LES CERCLES DE WALDEN ET COM-UNION



Prochaines dates :

Dimanche 5 juillet

Samedi 30 août



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 Connaissance de Soi, séjour Père-fils, retraite hivernale, road Trip Écosse...

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.

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.

Nous nous appuyons sur les ouvrages de Gilles Farcet, écrivain et transmetteur spirituel avec qui nous approfondissons notre propre pratique.



Groupe de méditation de pleine conscience

Le mercredi soir à **Marly le roi** au Home Studio.

Programme MBSR/pleine conscience et compassion
(plus d'informations sur www.com-union.com)

