

A watercolor illustration of a human head in profile, facing right. The head is rendered in shades of beige and light brown. Inside the head, there is a stylized tree with green leaves and a brown trunk. The background is a mix of light and dark brown washes, suggesting a natural, organic texture.

Guérir
son enfant
intérieur

16,18
juillet
2021

STAGE PLEINE CONSCIENCE
EN
DRÔME

Dôme géodésique et salle de pratique

MÉDITATION & CONNAIS- SANCE DE SOI



- ✓ Méditations guidées
- ✓ Temps de silence
- ✓ Exercices en binôme ou petits groupes
- ✓ Échanges
- ✓ Enseignements
- ✓ Mouvements doux pour développer la conscience corporelle et se découvrir au travers du corps en mouvement.

Ce stage résidentiel est destiné à guérir nos blessures fondamentales portées par notre enfant intérieur.

Ces blessures sont cachées par nos mécanismes de défense et elles sont encore actives, inconsciemment. Elles peuvent nous couper dans notre élan d'être et notre joie de vivre.

Pendant les deux jours de ce stage, au travers de temps de méditation, de visualisation, d'un travail corporel et d'échanges, nous pourrions rencontrer notre enfant intérieur pour rétablir le lien d'amour et d'émerveillement avec nous-même.

COMMENT :

Reconnaître mon enfant intérieur ?

Se relier à ses émotions ?

Accueillir ses souffrances ?

Dialoguer avec lui ?

Renouer avec ma confiance primordiale ?

Aimer mon enfant intérieur, qu'il soit ombre ou lumière ?

POUR

Guérir de mes blessures.

Le travail se fait avec le prisme de la pleine conscience, via des méditations, du travail corporel et des échanges.

Nous ne sommes pas dans une perspective de psychanalyse. Ce stage n'est pas destiné à être une thérapie de groupe et il ne se substitue pas à un travail personnel que vous pourriez avoir avec un thérapeute.

Nous sommes dans une optique de connaissance de soi, portée par l'éclairage des sagesses et traditions.



Où a lieu le stage ?

L'arbre à spirales

Je vous invite à découvrir un lieu unique sur les crêtes de la Drôme Provençale, entre Luc-en-Diois et Valdrôme.

Nous serons dans les montagnes, au cœur d'une nature préservée, sans ondes pour mieux se reconnecter à soi.

Les gardiens du lieu, Marilyn et sa famille nous préparerons une délicieuse cuisine bio et locale.

Les temps de pratique seront soit à l'extérieur, soit dans un dôme géodésique.

Un magnifique gîte accueillera le repos de nos nuits.

En savoir plus sur le lieu :

www.arbre-a-spirales.fr

Comment venir ?

Voir directement sur le site de l'arbre à spirales
www.arbre-a-spirales.fr/#accés

Que prendre avec soi ?

- une montre ou une horloge (qui ne fait pas tic tac...) afin d'avoir un accès à l'heure autre que sur le téléphone portable
- des vêtements chauds même l'été, il peut faire frais en montagne
- un cahier, un stylo
- un tapis de yoga
- si vous avez déjà le votre, un coussin de méditation (nous en aurons à votre disposition si besoin)
- un plaid ou une petite couverture et un joli tissu à déposer sur votre tapis de yoga
- des boules quiès si vous avez le sommeil sensible car les chambres sont pour trois personnes
- des crayons de couleurs
- des chaussures de marche

Déroulement du stage

Vendredi 16 juillet

- Arrivée et installation entre 17h et 18h
- Temps d'orientation dans le lieu et règles de vie avec Marilyn, la gardienne de l'Arbre à Spirales : 18h - 19h
- Dîner 19h-20h
- Cercle d'ouverture 20h - 21h

Samedi 17 juillet

- Réveil énergétique du corps par le Qi Gong 7h - 7h 45
- Petit-déjeuner 8h - 9h
- Session du matin 9h - 12h
- Repas et temps de repos 12h30 - 15h
- Session de l'après-midi 15h - 16h15
- Goûter 16h15 - 17h
- Session de l'après-midi, fin 17h - 18h45
- Dîner 19h15-20h30
- Méditation 20h45 - 21h30

Dimanche 18 juillet

- Réveil énergétique du corps par le Qi Gong 7h - 7h 45
- Petit-déjeuner 8h - 9h
- Session du matin 9h - 12h
- Repas et temps de repos 12h30 - 15h
- Session de l'après-midi et cercle de fermeture 15h - 16h30
- Départ



LA PLEINE CONSCIENCE AU CŒUR DU STAGE

Combien ça coûte ?

Il y a 2 règlements distincts. L'hébergement et les repas ont un prix fixe et sont à régler en début de stage. Le contenu du stage est en donation consciente et sera à régler à la fin du séjour.

1 / L'hébergement et les repas

60€/jour en pension complète, soit **120€** pour les 2 nuits. À régler à l'**Arbre à spirales** dès votre arrivée, directement auprès de Marilyn.

2 / Le contenu du week-end

Un tarif libre : donation consciente

Ce principe s'ancre à la fois dans une tradition et dans les recherches actuelles sur de nouvelles formes d'économies.

La donation amène une ouverture du cœur et une conscience de notre interdépendance.

Elle offre potentiellement un chemin de transformation individuelle et collective, vers plus de solidarité et d'ouverture à l'autre.

Quels frais sont couverts par la donation consciente?

La valeur du travail de tous ceux qui ont œuvré pour que l'activité ait lieu :

- Graphisme (affiche, flyers et site web)
- Impressions, diffusion de la communication
- Gestion des inscriptions et organisation
- Conception du stage

Pendant la retraite

- Location de la salle de pratique
- Hébergement et repas de l'intervenante
- Accompagnement et encadrement pendant le stage

Comment estimer le montant ?

Il s'agit de prendre en compte, du mieux que vous le pouvez, la valeur estimée de ce que vous avez reçu, le prix de revient de l'activité et vos capacités financières.

À titre indicatif, ce type de stage a une valeur située entre 200€ et 250€.

Comment se passe la donation ?

À la fin du stage, vous donnez une enveloppe contenant un ou plusieurs chèques à l'ordre de l'Association Champs d'éveil, correspondant au montant que vous souhaitez verser.

Il est possible d'échelonner le paiement sur plusieurs mois, dans une limite de 6 mois.

Vous pouvez également faire votre donation en liquide.

COVID

Test antigénique* obligatoire

Même si nous ferons notre possible pour respecter les gestes barrières, il m'apparaît important de faire un test antigénique afin que chaque personne qui suit la retraite se sente plus tranquille.

Le vendredi 16 juillet, Je vous demande de prévoir un rendez-vous à votre pharmacie afin de faire un test antigénique. **C'est rapide et facile**. Selon l'endroit où vous habitez, il peut être nécessaire de prévoir votre rendez-vous quelques jours avant. **Anticipez !** Ne vous retrouvez pas dans l'urgence.

Merci de votre compréhension.

* Le test antigénique est un test rapide de dépistage de la maladie Covid-19 qui cherche à déterminer si la personne est infectée par le virus au moment du test. Les résultats sont disponibles en 30 minutes.

Annulation

En raison de la crise sanitaire, ce stage peut être annulé si les directives du gouvernement évoluaient vers un confinement à cette période.

Vous pouvez également annuler votre participation, si vous deveniez cas contact, ou positif à la COVID.

FICHE D'INSCRIPTION

Comment s'inscrire?

Imprimer cette page, la remplir sans oublier de la dater et de le signer. L'envoyer par courrier à **Marie-Caroline de Baecque 30 rue Génissieu 26000 Valence** ; ou par email à **mc@qigong-meditation-valence.com**

Vu les circonstances exceptionnelles, pour simplifier la gestion en cas d'annulation de dernière minute, **je ne vous demande pas d'arrhes.**

Prénom, nom :

Adresse postale :

Email :

Téléphone :

Comment avez-vous entendu parler de ce stage «guérir son enfant intérieur»?

Pourquoi avez-vous envie de venir ?

Est-ce que vous avez déjà une pratique (méditation, yoga, qigong ou autre, développement personnel...) ?

Engagement réciproque

Je déclare en toute sincérité être dans un état de santé mentale et un état d'autonomie physique me permettant de suivre la retraite. Je m'engage à faire part, également en toute sincérité, à l'intervenante, de toute difficulté qui pourrait compromettre ma santé, celles des autres, ou le bon fonctionnement de la retraite en cours de route.

Je déclare que toute information concernant l'identité, la vie privée et la conduite de toutes les personnes présentes à la retraite est strictement confidentielle et je m'engage à ne divulguer aucune information de cette nature à quelque fin que ce soit, ni pendant, ni après ma participation.

Intervenante

De mon côté, je s'engage à faire en sorte que la retraite réponde aux lignes directrices proposées dans le descriptif.

Je déclare, en toute sincérité, être dans un état de santé mentale et physique permettant la tenue de cette retraite dans de bonnes conditions.

Je déclare que toute information concernant l'identité, la vie privée et la conduite de toutes les personnes présentes à cette retraite est strictement confidentielle. Je m'engage à ne divulguer aucune information de cette nature à quelque fin que ce soit, ni pendant, ni après la retraite en question.

Date

Signature précédée de la mention «Lu et approuvé»