

Retraite résidentielle

Thème : « Détendre le corps, et le cœur, pour être à l'écoute pour être à l'écoute de soi, s'ouvrir au Soi »

Du samedi 13 août matin au lundi 15 août 2022 à midi
à la Maison de la Relève de Mambré :

Située à 20 minutes à pied du monastère de Wavreumont, dans un petit hameau en lisière de la forêt. La nature et le calme comme voisins.



Faire une pause, une vraie. Sortir du rythme habituel, du train-train quotidien, débrancher internet (eh oui probablement peu de réseau là-bas..).

Lors de ces trois jours, nous allons plonger dans notre corps, le détendre en profondeur, et nous intérioriser dans la roue du cœur : Anahata chakra.

Le cœur est relié au corps par le toucher, l'organe de la peau. Mais aussi à l'affectif, la personnalité, l'égo...

Le cœur peut être une prison dans laquelle je me sens enfermée, ou un espace de liberté.

La détente et l'ouverture du cœur, c'est ce qui nous permet de prendre du recul et de rentrer en soi, pour naviguer dans l'océan du Soi, et retrouver l'accès à la conscience, à l'intuition...

Il y aura bien entendu, des postures, des souffles, des temps d'explications, mais aussi des moments de méditations et de yoga nidra (relaxation), des mantras.



Infos pratiques sur le séjour

La maison de la Relève nous reçoit en toute simplicité. Tout le gîte n'a pas encore pu profiter de rénovation car ils manquent de subsides. Ainsi rien de luxueux. Mais je peux vous dire que l'accueil de nos hôtes est très chaleureux et dans l'esprit yoga ! <https://www.lareleve-wavreumont.be/>

Logement : 4 chambres doubles et 4 chambres individuelles, chacune équipée d'un lavabo. Pour les sanitaires : il y a une douche et 2 WC au rez-de chaussée, une salle de bain et 1 WC au 1^o étage, et une douche et 1 toilette au 2^o étage. Répartition des chambres le jour même selon les affinités.

La salle pour les pratiques se situe au grenier ☺ (deuxième étage)

Les repas seront préparés par la Relève, des repas savoureux végétariens fait avec enthousiasme avec des aliments en circuit court.

A emporter :

- Des draps de lits/ oreiller 1 personne (possibilité de louer les draps de lit pour 8 euros)
- Tapis – coussin de méditation – plaid pour les relaxations - une gourde – vêtements confortables – de quoi écrire si vous le souhaitez. Autre...selon vos habitudes et confort Je prendrai quelques bancs et coussin pour dépanner au cas où.
- Des chaussures et vêtements si vous souhaitez vous balader.
- Instrument de musique ?
- Vous, tel que vous êtes ☺

Tarif : 250 euros le stage. Ce qui comprend : le logement de 2 nuits- les repas du samedi midi jusqu'au lundi midi inclus, et les pratiques yogiques.

Conditions d'inscription

- Compléter et renvoyer par **mail la fiche d'inscription** jointe.
- Verser **l'acompte de 80 euros** qui **permet de réserver votre place** sur le compte de Yoga Mandala Communication « Prénom nom + acompte stage Wavreumont »
- Le solde de **170 euros doit être versé pour le 3 Aout**. Communication « Prénom nom + solde stage Wavreumont »
- Numéro de Compte : **IBAN BE50 5230 8050 4318 (BIC TRIOBEBB)**

Organisation des journées : (c'est indicatif...)

<u>Samedi 13</u>	<u>Dimanche 14</u>	<u>Lundi 15</u>
<u>9h-10h</u> Accueil	<u>7h-8h</u> méditation et pratiques de réveil des énergies	<u>7h-8h</u> méditation et pratiques de réveil des énergies
<u>10h-12h30</u> Pratique liée au thème	<u>8h</u> petit déjeuner	<u>8h</u> petit déjeuner
<u>12h30-15h30</u> Repas et temps libre	<u>9h30-12h30</u> pratiques liées au thème	<u>9h30-12h30</u> pratiques liées au thème
<u>15h30-18h30</u> Pratiques liées au thème	<u>12h30-15h30</u> Repas et temps libre	<u>12h30</u> Repas et départ
<u>19h</u> Repas	<u>15h30-18h30</u> pratiques liées au thème	
<u>20h45</u> Pratique du soir/Méditation	<u>19h</u> Repas	
	<u>20h45</u> Pratique du soir/Méditation	