



www.respiration-et-conscience.com

SOUFFLE ET ÉNERGIE VITALE

Rebirth – Respiration Consciente

avec Luc Enaut

du Dim 27 août au Sam 2 Septembre 2017
à Terre Eau Lumière en Haute-Ardèche



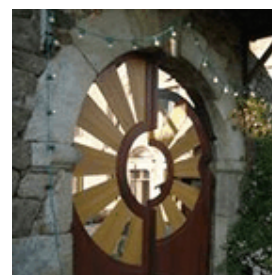
Respiration et Énergie Vitale


- Vous êtes conscient(e) du **rôle prépondérant que la Respiration peut vous apporter en terme de bien-être et de santé**, vous désirez découvrir et pratiquer des techniques pour **entretenir et développer votre niveau d'Énergie**. Dans ce stage vous allez découvrir un éventail de méthodes puissantes - respiratoires et autres - qui vous permettront d'améliorer votre niveau vibratoire.
- Vous contacterez, dans un esprit de **Pleine Conscience** et d'**attention renouvelée au Souffle**, une gamme d'expériences très variées. Les **ateliers de Respiration, d'activation énergétique par le Son, de Relaxation, de Mouvement marché ou dansé** contribueront à une élévation progressive de votre vitalité et à la restauration en profondeur de vos champs énergétiques.
- L'éventail des activités Souffle et Énergie Vitale proposées pendant la semaine inclura **plusieurs séances de Rebirth (ou Respiration Consciente)**, **d'autres de Pranayama (respiration yogique)**, des séances de Yoga du Son ainsi que des ateliers de Pleine Conscience.
- Vous expérimenterez chaque jour **certains** ateliers dans la spacieuse salle intérieure du gîte ; **des activités en extérieur, en communion avec la Nature et les éléments**, viendront par ailleurs intensifier la reliance qui nous unit au reste de l'Univers. Ce stage sera également une invitation à laisser émerger une dynamique de co-création au niveau du groupe.
- C'est avec une grande joie que je vous invite, pendant ces quelques jours, à venir faire vibrer votre souffle, à enrichir votre énergie vitale et à faire pulser chacune de vos cellules lors de ces moments privilégiés que nous partagerons ensemble !


Terre Eau Lumière


www.terreaulumiere.fr

tel 06 61 32 22 01 (Marie-Hélène) ou 09 53 53 11 41



 Terre Eau Lumière est un lieu de stages, séminaires, ateliers et événements, situé en bordure du Parc Naturel des Monts d'Ardèche et du Doux, dans une bastide fortifiée du XVIIème siècle, restaurée avec talent et des matériaux sains.

 Il s'agit d'un Espace de ressource et de conscience, de reliance à travers les pratiques de méditation et de Pleine Conscience.

 La nourriture végétarienne est abondante, délicieuse et en grande partie biologique.

Dates et Horaires

Du Dimanche 27 Août à 17h au Samedi 2 Septembre à 14h.

Nombre de participants : 18 au maximum.

Hébergement et repas

Logement sur place en chambres simples, doubles ou chambres partagées très spacieuses avec salle de bain, possibilité de camping.


En pension complète; repas buffet avec nourriture végétarienne saine et en grande partie bio.

Prix du stage

390 € par personne (360 € si inscription au moins 1 mois avant le début du stage).

Prix Pension complète :

6 jours à partir de 57 € par jour et par personne en fonction de la formule hébergement choisie.

 Votre inscription au stage est effective dès l'envoi à Luc Enaut de votre bulletin d'inscription (téléchargeable sur www.respiration-et-conscience.com) et de votre versement de 200 € d'arrhes.

Pour l'hébergement, envoi à Terre Eau Lumière de votre fiche de réservation et coupon d'adhésion à l'association (un seul document téléchargeable sur www.terreaulumiere.fr) + chèque d'arrhes de 90€
Le solde du stage et la pension complète sont payables à l'arrivée sur le lieu du stage.



Spécificités

- dans une magnifique bastide fortifiée du 17ème siècle.
- un espace dédiée aux pratiques de pleine conscience et de méditation.
- une cuisine végétarienne délicieuse, abondante et en grande partie bio.

Renseignements et inscriptions :

Luc Enaut : 04.68.96.54.77 et 06.84.29.50.79 luc.enaut@gmail.com

www.respiration-et-conscience.com