



SÉJOUR IMMERSION
Pour une rencontre profonde avec la Nature et avec Soi.
7 jours
Du 4 au 10 juillet 2021

Ce séjour est une démarche de Retraite dans la Nature.
Une retraite, c'est un temps pour se retirer, pour prendre du recul, pour prendre de la hauteur.

La Nature possède ce quelque chose de subtil qui peut nous ramener à l'essentiel.

Dans notre monde en agitation, offrez-vous ce temps à l'écart pour vous ressourcer, pour vous régénérer, pour vous Retrouver.

A 2200m d'altitude, dans la partie haute d'une forêt de montagne, un espace sera créé pour nous accueillir et accompagner notre démarche.

Nous vivrons sous tente et dehors avec un rythme alternant temps en silence et temps de parole.

Vous serez guidé dans des pratiques de groupe (méditation, bains de forêt, relaxation, cercle de partage) et vous aurez du temps seul avec vous-même et l'environnement qui sera là.

Vos corps et vos systèmes digestifs seront mis au repos à travers une alimentation légère composée d'un repas par jour. Il sera possible à tout moment de jeûner.

Les encadrants seront là pour soutenir votre démarche.

Ainsi, c'est une approche qui vous invite à une connexion forte avec la nature, et avec Votre nature. C'est une invitation à se relier au Vivant en soi, en conscience.

Concrètement :

Dans un espace de montagne calme et préservé, le lieu de retraite sera composé de vos espaces de campement individuel (tente, tarp, hamac..) et d'une grande tente collective permettant d'accueillir les temps de rassemblement.

Notre empreinte sur le milieu sera la plus discrète possible.

Pas de douches, pas de sanitaires, nous retrouverons les gestes simples qui nous permettent de vivre dans le milieu naturel. Il y aura sur place l'accès à l'eau potable (source de montagne), et des toilettes sèches.

Les déplacements seront limités. L'intention de cette retraite étant de vivre une expérience type ermitage.

Les smartphones et autres objets connectés resteront éteints pendant la durée de la retraite.

ARRÊTES-TOI ET GUÉRIS

disait le moine bouddhiste Thich Nhat Hanh

Chaque jour, il y aura :

* Des temps à vivre en silence (seul et en groupe)

* Des temps de pratiques guidées :

Bain de forêt, marche méditative

Méditation, relaxation profonde (Sound Bath)

* Des temps de cercle de parole

L'alimentation

L'expérience que nous vous proposons de vivre sera soutenue par une alimentation légère (jeûne intermittent) qui se traduira par la prise d'un seul repas par jour.

Ce repas sera pris en milieu de journée, ensemble, et préparé à base d'aliments naturels (fruits, légumes, végétaux et céréales).

Il sera possible à tout moment de jeûner, pour un ou plusieurs jours, si votre corps le réclame, si vous sentez que c'est un bon processus pour vous.

Chaque matin et chaque soir, sera proposée une infusion de plantes.

Le lieu

Dans la vallée de la Durance, Hautes-Alpes (05). Sur les hauteurs du village de Champcella, à environ 2200m d'altitude. Champcella se situe à 25 km au sud de Briançon et à 15km au nord de Guillestre.

Il sera possible de récupérer des participants à la gare de l'Argentière et d'organiser des covoiturages.

L'accès au lieu de retraite se fera en partie en voiture sur une piste carrossable puis à pied (200m de dénivelé). L'ensemble de vos affaires devront être transportable par vous-même (sac à dos).

Tarif :

450 € / personne

Vos encadrants :

Lucas BESSY, guide de sylvothérapie

Proche de la Nature depuis l'enfance, j'ai aujourd'hui la croyance profonde que les hommes et le milieu naturel ne peuvent être dissociés. Au travers de plusieurs voyages, notamment dans le Grand Nord canadien, j'ai eu l'opportunité de m'imprégner des valeurs et de la relation que nourrissent les peuples des premières nations avec la nature. Leur sagesse ancestrale est très chère à mon cœur. A présent, s'ouvre un nouveau chapitre, celui du partage, ensemble avec la Nature. J'en ai fini de faire l'ours solitaire dans les futaies! J'aurais donc à cœur de faciliter des bains de forêt qui sont simplement une autre manière d'explorer l'environnement dans lequel nous serons immergé, en douceur, et surtout à la manière de chacun. Le bain de forêt est une expérience inspirée des pratiques japonaises du Shinrin-Yoku, qui permet de vivre un moment de détente, de reconnexion à soi et à la Nature, de partage, et de nourrir une certaine réciprocité avec ce qui nous entoure.

Ayant aussi la fibre musicale, je proposerai durant ce séjour des voyages sonores, une invitation à se laisser bercer par les vibrations de différents instruments tels que les bols de cristal, les carillons... pour vivre une relaxation profonde.

www.takayasylvotherapie.com

Sylvène GALINIER, naturopathe, accompagnatrice en montagne.

La santé est pour moi une démarche globale incluant l'ensemble des paramètres de notre vie et de notre rapport au vivant. Cela passe par une meilleure connexion au vivant en soi.

Par l'intermédiaire des plantes, de l'alimentation et de la méditation, j'accompagne les processus de présence à soi.

Dans mon chemin de vie, la Nature m'a accueillie à chaque fois que j'ai vécu des épisodes d'ébranlement intérieur. C'est auprès d'elle que je suis allée me réfugier et que j'y ai puisé de nouvelles ressources et des éclaircissements sur mon fonctionnement.

Je suis honorée aujourd'hui de vous accompagner dans cette retraite, qui est une démarche à la fois simple et profonde.

Je serai votre référente dans la pratique du jeûne (intermittent ou total), ainsi que pour les marches en conscience et les méditations.

www.sylvenegalinier.com

« Le chemin de la guérison se fait avec la Nature, et Ensemble »

Renseignement et inscription

Lucas BESSY – 06 78 05 22 22 – lucasbessy@orange.fr

Sylvène GALINIER – 06 74 77 61 03 – sylvene.naturo@gmail.com