

Retraite Bien-être & Spiritualité

Juillet 2020 – Sud-Gironde



Pour recontacter l'essentiel en soi

Dans un cadre verdoyant et paisible, accordez-vous une pause ressourçante et inspirante à travers la pratique de méditations, du Yoga de Samara et de moments de découverte et de partage autour des Enseignements de la Psychologie Spirituelle de Selim Aïssel. Petits groupes de 3 à 7 personnes.



Yoga de Samara

C'est une forme douce de Yoga, qui harmonisent l'ensemble des systèmes physiques, psychique et énergétique du corps. Idris Lahore, son créateur, dit: « Le Yoga de Samara apporte au pratiquant le bien-être, l'énergie et l'équilibre, qu'il peut ensuite introduire dans sa vie personnelle ou intérieure, dans ses relations et dans ses activités sociales ou professionnelles. »

Il se pratique à tout âge, sans conditions physiques particulières.

Psychologie Spirituelle de Selim Aïssel

Un enseignement qui propose des savoirs, savoir-faire et savoir-être, issus d'enseignements traditionnels, adaptés au langage et à l'époque d'aujourd'hui par Selim Aïssel, pour le bien-être, le développement personnel et, pour ceux qui le souhaitent, la réalisation spirituelle.

Qui est Selim Aïssel ?

La clarté de J. Krishnamurti, les techniques de G.I. Gurdjieff, la finesse d'I. Shah, la profondeur de G. Aurobindo et de R. Steiner ; ajoutez à cela l'Amour et les pratiques immédiates, et vous aurez une idée de Selim Aïssel et de sa Psychologie Spirituelle.

Méditation

Pour revenir à soi, dans l'immobilité du corps, des pensées et des émotions. Revenir à l'instant présent, ici et maintenant.

Se découvrir dans le silence.

"Ce que nous ne pouvons pas découvrir à travers notre corps, nous ne pourrions le découvrir dans aucun autre lieu du monde".

(Extrait du livre "Le Silence du Corps", d'I. Lahore)

Déroulement d'une journée type :

Petit-déjeuner libre

9h – 9h30 : méditation

9h30 – 10h45 : Yoga de Samara

10h45 – 11h05 : pause

11h05 – 11h45 : Découverte et partage d'Enseignement spirituel

Déjeuner libre

14h30 – 15h30 : Marche méditative en forêt

15h30 – 16h : pause

16h – 17h : Découverte et partage d'Enseignement spirituel

17h : mouvements de santé et de bien-être

17h15 – 17h30 : cercle de clôture de la journée

19h : Méditation

19h30 – 20h30 : Dîner partagé

20h45 - 21h45 : Soirée en lien avec les pratiques Bien-être & Spiritualité (chant de stances de sagesse, film autour de la Psychologie Spirituelle, retransmission d'un spectacle de mouvements sacrés)

Repas

- Petit déjeuner : « panier » mis à disposition
- Déjeuner libre : cuisine à disposition
- Dîner partagé : cuisine de saison, simple, végétarienne et bio

Tenue de pratique

- Vêtements souples et confortables pour les méditations et mouvements, clairs de préférence
- Chaussures adaptées à la marche en forêt
- Le dojo est équipé de tapis et shoggis mais si vous le souhaitez, vous pouvez apporter vos affaires personnelles

Qui suis-je?



Le fil conducteur de mes centres d'intérêt c'est l'être, et comment, à travers l'art et le corps, harmoniser l'être en soi et exprimer la beauté. Comme vous l'avez compris, j'ai un intérêt pour la dimension spirituelle de l'être humain. Mes recherches m'ont conduite à pratiquer diverses formes d'expression artistiques (peinture, danses, chant), des pratiques psycho-corporelles, (yoga, Taï Chi, Qi Gong) et du massage holistique.

En 2003, j'ai découvert le Yoga de Samara d'Idris Lahore et les enseignements de Selim Aïssel. Depuis, je me suis formée comme **Professeure de Yoga de Samara, Instructrice en Méditation Originelle®**, et **Coach Euphoniste Énergéticienne**, pour transmettre ces méthodes.

J'ai créé l'association **Terre du Corps** en 2005 qui propose des cours, stages et retraites autour de ces pratiques, ainsi que des événements artistiques: soirées chants de stances de sagesse, exposition d'art spirituel.

Depuis 2012 je vis en Nouvelle-Aquitaine, à Bernos-Beaulac (Bazas), avec mon mari, où nous développons une offre de chambres d'hôtes et de séjours bien-être.

INFOS PRATIQUES

DATES

3 – 7 juillet 2020
10 – 14 juillet 2020
17 – 21 juillet 2020
24 – 28 juillet 2020

La session commence le vendredi à 9h et se termine le mardi à 18h.

Possibilité d'arriver la veille (hébergement et repas non-inclus dans le tarif du séjour Retraite).

TARIFS

- **Stage de 5 jours** (4 dîners inclus) = **450€**
 - Réduction de 10% accordée si inscription 30 jours avant la session = **405€**
- **Hébergement 4 nuits**, en chambre partagée de 3 ou 4 personnes (panier petit déjeuner compris)
 - **2 formules***

Formule Confort = 100€

Dans le gîte :

- Au rdc : un salon / salle à manger / cuisine équipée
- A l'étage : chambre de 4 lits simples + Salle de bain/WC

Draps fournis – Linge de toilette à prévoir
Nuit supplémentaire = 25€

Formule Zen = 60€

Dans un ancien grenier en bois à côté du gîte :

- 3 couchages en lit de camp simple
- Salle de bains et WC au rdc du gîte

Sacs de couchage et linge de toilette à prévoir
Nuit supplémentaire = 15€

Dans le souci de maintenir nos prix les plus justes possible, merci de participer à l'entretien des lieux d'hébergement et de consacrer un temps de ménage en partant.

**Possibilité de chambre individuelle (lit double + sdb/WC) dans la maison principale du domaine = 50€/nuit (dans la limite des places disponibles)*

- Dîner supplémentaire: 12€
- **Règlement:**
 - En espèces ou en chèque à l'ordre de « Association Terre du Corps »
 - 30% de la totalité du séjour à verser au moment de l'inscription.
 - **Formulaire d'inscription ci-joint**
 - En cas d'annulation du stagiaire, les arrhes sont remboursées jusqu'à 10 jours avant la date du séjour. Au-delà, les arrhes sont dues.
 - Terre du Corps se réserve le droit d'annuler le stage en cas de nombre de participants insuffisant ou autre cas de force majeure. Dans ce cas, l'intégralité des sommes versées sera remboursée.

LE LIEU

Un domaine arboré de 6 hectares comprenant une maison des XVIII/XIXème siècles, un ensemble de dépendances situé au bord d'un étang ceint de bambous géants, ainsi qu'une forêt aux chênes centenaires.

➤ **Adresse** : 2 chemin de Bacourey - 33430 Bernos-Beaulac (Bazas)

Comment venir?

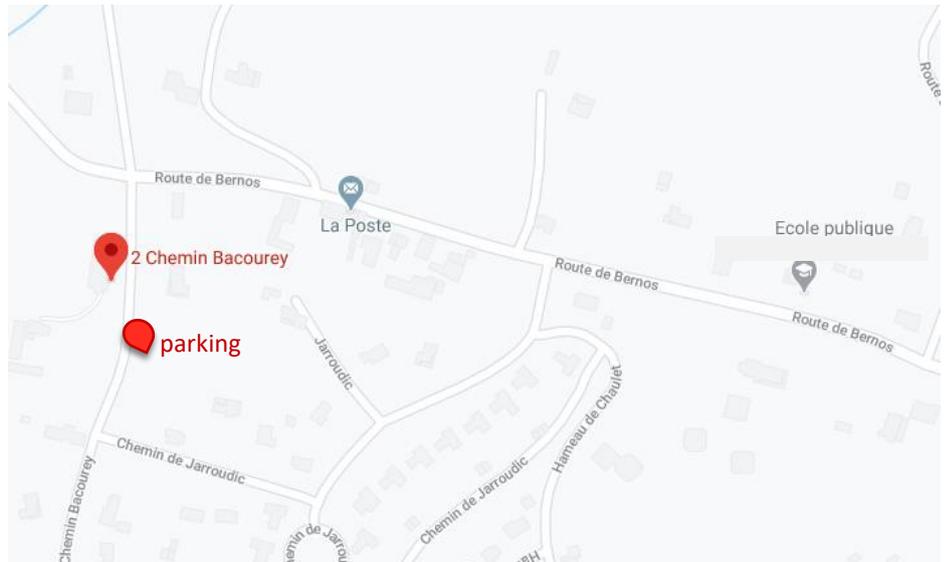
En venant de Bazas: suivre la N524 en direction de Captieux. Après le panneau Bernos-Beaulac, prendre la première à droite, direction Bernos-bourg. Après 800 mètres et 4 ralentisseurs, une intersection. Prendre à gauche, direction Gîte de Bacourey.

Le numéro 2 est sur votre droite, le parking pour se garer un peu plus bas, sur votre gauche.

Coordonnées GPS:

Latitude : 44.376581 |

Longitude : -0.257558



Contact :

Pascale LEBAILLY – Terre du Corps

06.31.94.00.58

terreducors@gmail.com / yogaenbazadais.canalblog.com

Formulaire d'inscription
Retraite Bien-Être & Spiritualité

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

N° de téléphone : Mail :

➤ **Je m'inscris à la Retraite Bien-Être & Spiritualité (cocher la session choisie) :**

Stage de 5 jours (4 dîners inclus) = **450€**

➔ Réduction de 10% accordée si inscription 30 jrs avant la session = **405€**

3 – 7 juillet 2020

17 – 21 juillet 2020

10 – 14 juillet 2020

24 – 28 juillet 2020

➤ **Hébergement (cocher la formule choisie) :** 4 nuits (paniers petit déjeuner inclus)

Confort = 100€

Zen = 60€

Chambre individuelle : 200€

➤ **Prestations supplémentaires (indiquer le nombre souhaité)**

Nuit supplémentaire (25€ pour confort, 15€ pour zen, 50€ pour chambre indiv.) :

Dîner supplémentaire (12€) :

Commentaires :

Je déclare n'avoir jamais eu d'épisodes de déséquilibre psychologique ayant nécessité des soins ou un arrêt de travail.

Je déclare n'avoir jamais eu de troubles psychiatriques ayant nécessité un traitement ou une consultation spécialisée.

Date :

Signature :

Règlement : 30% d'arrhes à envoyer par chèque (à l'ordre de Terre du Corps) :

Pascale Lebailly – Terre du Corps

2 chemin de Bacourey - 33430 Bernos-Beaulac

En cas d'annulation du stagiaire, les arrhes sont remboursées jusqu'à 10 jours avant la date du séjour. Au-delà, les arrhes sont dues. Terre du Corps se réserve le droit d'annuler le stage en cas de nombre de participants insuffisant ou autre cas de force majeure. Dans ce cas, l'intégralité des sommes versées sera remboursée