

Piegros La Clastre, Drôme

RETRAITE SE RECENTRER ET S'ENJOUER

Avec Michelle Hanna, Fabian
Desbois, Djalan, Ashani &
Florence Jullien



MEDITATIONS, PRANAYAMA, CHANTS SACRÉS,
DANSES DE LA PAIX ET RANDONNÉE
3 JOURS POUR CÉLÉBRER, SE RETROUVER ET
PARTAGER.

DU VENDREDI 3 JUIN 18H AU LUNDI 6 JUIN 16H

INFO SUR [HTTPS://REGARDINTERIEUR.JIMDO.COM](https://regardinterieur.jimdo.com)

OU AU 06 83 18 54 01

06 23 73 65 00

Retraite « Se recentrer et s'enjouer »

Du 03 au 06 juin 2022 dans la Drôme

vous êtes sur la voie de la paix intérieure,
de l'amour inconditionnel, de l'unité, sur un chemin d'écoute,
de reliance, de transformation, vous avez envie de chanter,
de danser, de vous ressourcer, vous recentrer,
de vous ouvrir à vous-même, aux autres et à plus grand ...

Rejoignez nous ! Ces quelques jours sont faits pour vous !

Florence Jullien et Alexandra Loubat, avons beaucoup de joie à organiser cette retraite « **se recentrer et s'enjouer** » du 3 au 6 juin 2022. Elle aura lieu dans la Drôme, à Piegros La Clastre, au Crystal du serre, dans un merveilleux espace en pleine nature au sommet d'une colline et face aux trois becs !

Au programme ... Temps de méditation et pranayama, randonnée en silence, Om Chanting, Cercles de chants sacrés, Danses de la paix, plus tout ce que nous aurons à partager ensemble! Possibilité de soins en cristallothérapie (<https://regardinterieur.jimdofree.com/>)

Nous sommes très heureuses et avons hâte de vous retrouver aux côtés de Michelle Hanna, Fabian Desbois, Djalan, Ashani et Majena

Découvrez vite la présentation des intervenants et le programme ci dessous et si vous souhaitez vous joindre à nous, complétez vite le bulletin d'inscription !
Early bird jusqu' au 10 mai minuit !

Notre intention est de constituer un groupe fermé d'une trentaine de participants, intervenants inclus !

Les Tarifs

Nous les avons établis au plus serré pour rémunérer chaque intervenant à minima et pour l'entretien du lieu.

- **Un tarif résident : 215€ early bird et 230€ après le 10 mai**

Hébergement : Une Chambre de 4 ou 5 lits, une chambre à 2 lits, une caravane spacieuse pour 2 ou 3 personnes, une chambrette, et si tout est complet possibilité de mettre des tentes.

- **Un tarif non résident : 165€ early bird et 180€ après le 10 mai**

L'organisation des repas :

Des équipes de 4 ou 5 personnes seront formées à l'arrivée pour la gestion de chaque repas (cuisine, mise de table et rangement). Chaque équipe s'occupera d'un seul repas.

Il sera demandé à chaque personne d'apporter pour le séjour 1 entrée, 1 plat et 1 dessert pour 4/5 personnes. (Précisions à la clôture des inscriptions)

Un repas indien, inclus dans le tarif, vous sera proposé !

Qui sont ces merveilleuses personnes qui nous accompagneront ?

Michelle Hanna est Australienne et a vécu de nombreuses années en Inde du Nord, elle y a appris la pratique des Kirtans. Elle vit aujourd'hui dans le sud de la France et viendra nous accompagner sur deux sessions de chants sacrés de traditions hindouistes et bouddhistes dans une énergie incroyable avec amour et dévotion. FB : labodhi_vie ; web www.labhodi_vie

Fabian Desbois et Djalan, sont deux grands enchanteurs locaux. Depuis de nombreuses années, ils animent des cercles de chants mantras issus de diverses traditions spirituelles : hindoue, chrétienne, bouddhiste, hébraïque...

- **Les cercles de Fabian** nous inviteront à lâcher le mental et à nous connecter à un état méditatif, à vivre une expérience de paix et d'harmonie. **L'énergie de son cercle évolue souvent vers l'improvisation et la polyphonie.**
- **Les cercles de Djalan** sont des pratiques spirituelles collectives résolument méditatives. Nous serons invités à vivre un cercle en nature après une marche méditative silencieuse, sans difficulté. https://www.youtube.com/watch?v=ta_KwWzRvLQ

Ashani guide des cercles de Danses de la Paix depuis plusieurs années et crée un espace bienveillant qui permet l'ouverture du cœur. Elle pratique la méditation et le chant sacré depuis plus de 20 ans. Pour elle: «les Danses de la Paix sont un puissant outil de transformation de soi, elles m'entraînent joyeusement et naturellement dans les profondeurs de mon être et me relient directement à mon âme et à l'âme du monde. Un pur bonheur !»

Les Danses de la Paix Universelle font partie de cette tradition immémoriale des danses sacrées, guérisseuses et transformatrices. Elles sont un puissant moyen pour se relier à soi, aux autres et au Divin à travers la danse et le chant. Elles s'inspirent des Mantras des traditions spirituelles du monde entier. Très variées, elles peuvent être joyeuses, envolées mais aussi contemplatives, libératrices et se dansent généralement en cercle.

Vidéos : https://youtu.be/sAz_kDW2xic Site web : aladanse.fr YT : <https://youtu.be/0IAIO1Cn4wU>

Majena, musicienne percussionniste, d'origine polonaise, elle vit en France depuis 25 ans, elle accompagnera Ashani aux danses et Michelle aux kirtans !

Florence Jullien est artiste et thérapeute énergétique. Elle pratique la méditation depuis de nombreuses années. Passionnée par la diversité des approches énergétiques, elle s'est formée à différentes pratiques thérapeutiques. Diplômée de l'école de Yoga Kaivalyadhamma à Lonavla, en Inde, dont la spécificité est le pranayama (respirations purifiantes). Elle nous offrira chaque matin une session de pranayama et méditation et guidera le Om chanting.

!! Pour tous les moments chantés, aucune compétence vocale n'est nécessaire, notre voix est juste telle qu'elle est. Nos voix s'unissent pour ne former qu'un seul c(h)œur. Les cercles de chants et de danse célèbrent la spiritualité et notre nature divine, sans affiliation à un enseignement exclusif et en laissant chacun libre de donner le sens propre à chaque chant en fonction de ses croyances et préférences.

Quel sera le programme ?

Vendredi 3 juin 2022

Arrivées

- A partir de 17h pour les personnes participants à la retraite. Prévoir un repas personnel tiré du sac,
- A partir de 18h30 pour les personnes participant seulement à la soirée

-
Pour tous participants, arrivée maximum à 18h45

19h15 : Méditation

19h30 : Kirtans **avec Michelle**

Samedi 4 juin 2022

8h : Pranayama/Méditation **avec Florence**

9h30 : Petit déjeuner

10h30 : Danses de la paix **avec Ashani**

12h30 : Préparation du repas

13h : Repas, temps libre et rivière

17h : Om Chanting /méditation **avec Florence**

18h30 : Préparation / installation du repas

19h : Repas

20h30 : Bajhans avec Fabian

Dimanche 5 juin 2022

8h : Pranayama/Méditation **avec Florence**

9h30 : Petit déjeuner

10h30 : Mantras bouddhistes **avec Michelle**

12h30 : Préparation du repas

13h : Repas, temps libre et rivière

17h00 : Atelier surprise

18h30 : Préparation du repas

19h : repas

20h : Danses de la paix **avec Ashani**

22h 15 : Méditation

Lundi 6 juin 2022

8h : Petit déjeuner, préparation Pique-nique personnel

9h30 : Rangement et ménage

10h30 : Départ pour la randonnée

- Marche méditative en silence
- Méditation
- Repas en silence
- Nada yoga, yoga du son et Bajhans **avec Djalán**
- Cercle de partage

Retour Rando

16h15 : départ

En option, vous pourrez profiter d'une ou plusieurs séances avec le **BAIN DE CRISTAL**, outil de guérison très profond pour le corps et l'esprit. Action directe sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel de l'être. (à partir de 35€)

Le bulletin d'inscription

Date :

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

Je serai résident(e)

Tarif :

Avant le 10 mai : 215€ Après le 10 mai : **230€**

J'envoie un chèque de ... qui me sera restitué contre de l'espèce le vendredi 3 juin.

Je serai non résident(e)

Tarif :

Avant le 10 mai : 165€ Après le 10 mai : **180€**

J'envoie un chèque de ... qui me sera restitué contre de l'espèce le vendredi 3 juin.

Renvoyer le bulletin d'inscription accompagné du chèque à : Florence Jullien et Alexandra Loubat 370 montée du serre, 26400 Piegros La Clastre

*Avec une joie immense de partager avec vous ces
moments de belle intensité !
A très vite, Alexandra et Florence*

