

Retraite

« S'enjouer, Danser et Chanter dans le Sacré »

Du 17 au 20 mai 2024 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 et Alexandra ont une immense joie d'organiser cette retraite «**S'enjouer, Danser et Chanter dans le sacré** » du **17 mai 18h30 au 20 mai 2024 18h**. Elle aura lieu dans la Drôme, à Piégros 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 ... Danses de la paix, Chants sacrés, Bajhans, Kirtans, Nada Yoga (échauffement vocal) Yoga, Méditation, randonnée en silence, baignades, plus tout ce que nous aurons à partager ensemble!

Possibilité de soins en cristalothérapie (<https://regardinterieur.jimdofree.com/>)

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

**Découvrez la présentation des intervenants et
si vous souhaitez vous joindre à nous, complétez vite le bulletin d'inscription !
Early bird jusqu' au 1^{er} avril minuit !**

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

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

Shivani, a longtemps vécu en **Inde du Sud** et auprès de Swami Premananda. Elle aime par-dessus tout **partager les mantras**, les paroles des poètes et des mystiques, porteurs d'émotions et de vibrations de sagesse.

Elles sont **toutes deux** impliquées dans le bhakti yoga, la voix du cœur. Art de l'offrande, leurs chants **nous plongent dans une expérience sonore qui ravit le corps et l'âme nous reliant à notre essence.**

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 et nous partagera quelques Bajhans !

Florence Jullien, 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 Kaivalyadharma à Lonavla, en Inde, **Elle nous offrira des sessions de yoga, réveil énergétique et méditation.**

!! 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.

Les Tarifs

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

- **Un tarif résident : 220€ early bird et 260€ après le 1^{er} avril**

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 : 170€ early bird et 210€ après le 1^{er} avril**

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)

Bulletin d'inscription

<u>Le bulletin d'inscription</u>	Date :
Nom :	Prénom :
Téléphone :	Mail :
Je serai résident(e) Tarif stage + hébergement : <u>Avant le 1^{er} avril : 220€</u> Après le 1 ^{er} avril : 260€ J'envoie un chèque de 50% qui me sera restitué contre de l'espèce le vendredi 17 mai	Je serai non résident(e) Tarif : <u>Avant le 1^{er} avril : 170€</u> Après le 10 mai : 210€ J'envoie un chèque de 50 % qui me sera restitué contre de l'espèce le vendredi 17 mai.
Conditions d'annulation : si l'annulation a lieu dans les 15 jours avant l'évènement, les arrhes seront conservées.	

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

Avec une joie immense de partager avec vous ces moments de belle intensité !

A très vite, Alexandra et Florence