



Bonjour cher(e)s ami(e)s de la méditation,

Je souhaite vous proposer une occasion singulière pour faire mûrir les qualités de votre être, de votre cœur, de votre esprit.

Savez-vous gérer le stress, la peur, l'agitation mentale, la colère, la torpeur... ? Savez-vous vous en libérer ? Savez-vous cultiver les qualités du cœur telles que la paix intérieure, la joie sereine, l'émerveillement, la gratitude, la bienveillance etc. Avez vous assez de force et de connaissance de vous-même pour gérer les aléas du quotidien, particulièrement en cette période mouvementée ? Avez-vous besoin d'un moment hors de votre routine pour prendre soin de vous et vous reconnecter à votre source de vie, de paix et de force ?

Et bien il se pourrait que le stage de Méditation & Mouvement que je vous propose soit idéal pour vous !

Laissez moi vous présenter le cadre dans le lequel nous évoluerons ensemble :

☒ Déjà un **lieu magnifique** ! Une douceur naturelle dans la campagne du Morvan, loin de la ville bruyante et polluée ! L'air y est agréable pour respirer, **se ressourcer**. L'atmosphère y est tranquille, idéale pour l'**apaisement**. Nous alternerons entre des moments de pratique à l'intérieur et à l'extérieur, au bord de l'étang, dans la forêt etc. Allez voir sur le site de la ferme de Divali pour plus d'information et de très belles photos (<https://www.cureayurvediquefrance.com/accueil/divali-en-images/>)

☒ Ensuite une **nourriture saine 100% bio** et adaptée à votre régime, **végétarien ou végétalien**. Notre hôte, Ariane, est spécialisée dans les cures alimentaire de l'ayurvéda, la médecine traditionnelle de l'Inde. Elle nous fera donc bénéficier de ses compétences dans cet art culinaire ! Miam miam !

☒ De plus, une exploration de **l'art de la méditation** adaptée aux débutants comme aux pratiquants accomplis. La pratique de base sera celle de la Pleine Conscience. Nous irons à la rencontre de différents aspects de la méditation au niveau du corps, du cœur et de l'esprit. Une des intentions que je vous proposerai sera de se rapprocher, se reconnecter et s'établir au **cœur de l'essence**, au cœur de la conscience, au cœur du **soleil intérieur de vie** !

☒ La méditation se fera dans **l'immobilité** et aussi dans le **mouvement** ! Nous pratiquerons en assise traditionnelle, bien sûr adaptée aux possibilités physiques de chacun. Et nous irons aussi explorer la présence dans le mouvement, d'abord codifié avec le **yoga** et le **chi qong**, et ensuite libre avec la marche, les ballades et la danse libre!

☒ La majorité des activités se feront avec l'ensemble du groupe et en **silence**. Il y aura néanmoins la possibilité d'un entretien personnel avec moi une fois dans la semaine pour chaque participant, ainsi que des moments de parole et de question-réponse facultatifs en soirée.

☒ Afin de nous donner l'opportunité d'approfondir notre exploration intérieure, il y aura une à deux journées de silence complet. Sinon le reste du temps, le silence sera présent avec nous lors des moments de pratique.

☒ Le stage commencera le dimanche 23 mai à 18h30 avec le premier repas du soir. Il y aura ensuite un moment d'introduction de cette belle semaine à 20h. Les participants seront invités à arriver à partir de 16h afin de pouvoir s'installer tranquillement et découvrir le lieu avant le repas.

☒ Le stage se finira le samedi 29 mai au matin, après la pratique matinale et la séance de clôture. Nous quitterons après le repas du midi.

☒ Le planning général de notre quotidien sera le suivant à part quelques aménagements potentiels:

- . 6:30 - 8:00 : pratiques matinales personnelles, libre et en silence (yoga et/ou méditation)
- . 8:00 - 9:30 : Petit déjeuner et pause matinale
- . 9:30 - 12:30 : Alternance de pratique méditative dans l'immobilité et le mouvement.
- . 12:30 - 13:30 : Repas du midi
- . 13:30 - 15:30 : Repos, sieste, ballades etc.
- . 15:30 - 18:30 : Alternance de pratique méditative dans l'immobilité et le mouvement.
- . 18:30 – 20:00 : Repas du soir et pause.
- . 20 – 21:30 : Pratiques du soir / séance de question/réponse en groupe

☒ Que faudra-t-il emmener ?

- . Au vue des consignes sanitaires, il serait mieux d'amener son propre matériel.
- . Pensez à prendre votre tapis de yoga
- . Votre assise méditative (petit banc, zafu et/ou autres coussins etc... Il y aura des chaises sur place pour ceux qui en auront besoin).
- . Couvertures, plaids.
- . Tenues souples adaptés pour le yoga, le Chi qong, la danse libre et la méditation.
- . Tenue de randonnée avec chaussures adéquates.
- . Masques et gel hydro-alcoolique ! Chacun pourra se sentir libre et responsable de porter le masque ou pas.

☒ Le tarif !

. Pour le logement il y aura la possibilité de chambres simples ou doubles. Néanmoins, au vue de la situation sanitaire actuelle, il est conseillé d'opter pour la chambre simple. Si néanmoins certains participants qui se connaissent bien souhaitent partager une chambre double cela sera possible. Le paiement se fera directement auprès d'Ariane à votre arrivée.

. Le tarif en chambre simple incluant les repas matins, midis et soirs, et une collation dans l'après-midi est de 88 euros/nuit, soit 528 euros pour les six nuits.

. Le tarif en chambre double incluant les repas est de 68 euros/nuit/personne, soit 408 euros/personne

. Le tarif pour ma part sera de 400 euros par personnes, 350 euros pour les petits budgets, payable par chèque ou en liquide, en une fois ou en plusieurs fois, à déterminer ensemble.

☞ En option, Ariane pourra vous proposer un massage ayurvédique pendant la pause de l'après-midi. A réserver à l'avance, massage d'une heure à 60 euros, non-inclus dans les tarifs indiqués ci-dessus. (vous pourrez me prévenir à l'inscription)

☞ Comment faire pour valider l'inscription ? Et bien il suffira de me confirmer votre souhait de participer à cette merveilleuse semaine par mail (thaeghosidx@gmail.com) ou par téléphone (06.25.54.45.37) . Et suite à un petit entretien personnel et le règlement d'arrhes à hauteur de 100 euros, vous serez inscrits.

☞ Et pour avoir plus d'infos sur moi et sur la méditation, allez voir sur mon site : <https://tresorsdeconscience.com/bio-et-contact/>

Je me réjouis de vous accompagner lors de cette aventure intérieure vers le silence paisible, émerveillé et joyeux de la conscience.

Avec le Cœur,

Greg



Grégory Nabholtz

thaeghosidx@gmail.com

www.tresorsdeconscience.com

Masseur-kinésithérapie D.E.

Master (honors B.Sc.) en Neurosciences

D.U. Médecine, Méditation & Neurosciences

Instructeur MBSR – Méditation Pleine Conscience

Thérapeute Énergéticien

Enseignant de Chi Qong, Relaxation & Méditation