

*Retraite résidentielle animée par **Stéphane Ayrault**, expert en Transformational Life Coaching et enseignant de Yoga et Méditation, auteur du livre "Les 4 sagesse du Yoga"*

LE POUVOIR DE LA RESPIRATION CRÉATRICE un voyage vibratoire, énergétique et contemplatif

Fort de son expérience et de sa connaissance de la sagesse védique, de la science vibratoire des mantras et des chakras, Stéphane vous invite à l'aube de l'été à un profond voyage spirituel vers le renouveau et la Renaissance à votre Soi le plus intime.

Du bien-être à l'Être...

Comment se déconnecter momentanément des sens pour revenir à l'intérieur de soi et se reconnecter à l'Essence ?
Comment rayonner sa Vibrance ?

Pourquoi cette retraite ? Parce qu'il est bon de se laisser guider pour mieux s'autonomiser...

Stéphane vous accompagnera pendant toute la retraite à ressentir la Présence qui sommeille en chacun d'entre vous, à se relier à la Source, en explorant les différentes dimensions de la Conscience; nous plonger au cœur de notre Véritable Nature.

L'approche de cette retraite est profonde, bienveillante et joyeuse.

Au programme de la retraite :

Cette période de ressourcement sera rythmée par **un programme complet au cœur de la philosophie du Yoga** où vous découvrirez plusieurs **processus énergétiques et rituels puissants** dont des **processus de nettoyages karmiques**, des **méditations profondes et guidées**, des techniques de respiration empreintes à **la science des pranayama**, des séances de **hatha yoga** afin d'expérimenter et d'explorer, **Turiya**, appelé par les sages le "quatrième" état de conscience.

Les temps forts de la retraite :

- Initiation et pratique quotidienne de la puissante technique "**Power Harmonizing Chakra Process**"
- **Apprentissage** d'une **technique de transfert d'énergie**
- **Méditation "Pancha Agni"** : la pouvoir purificateur des 5 feux
- La puissance des mantras et des chants bhajans (différentes traditions)
- Processus pour **réharmoniser énergétiquement sa colonne vertébrale**

Nous aborderons la Connaissance suivante :

- la **puissance des mantras associés aux 8 principaux chakras**,
- la connaissance du karma et comment se libérer des vieilles impressions

- la **connaissance des Pancha Agni (les 5 feux)** et comment laisser ces 5 feux vous libérer des vieilles impressions, des peurs, du regard des autres, des aversions, etc...
- l'importance de la respiration et sa relation avec le corps, le mental et les émotions liées aux **5 souffles vitaux**

Les bénéfices de la retraite :

- booster votre corps énergétique
- renforcer vos corps subtils
- dynamiser vos différents centres énergétiques (chakras) et libérer les charges émotionnelles nocives associées telles que la peur, la colère, la tristesse, la frustration etc.
- développer votre intuition
- se connecter à sa joie profonde
- sentir et s'ancrer dans la Présence

À la fin de cette retraite, vous serez capable de pratiquer par vous-même la puissante technique "Power Harmonizing Chakra Process" pour laquelle vous recevrez le protocole écrit.

Les exercices et la connaissance acquis lors de la retraite vous permettront d'ancrer une pratique quotidienne afin de vous sentir libre, épanoui et vibrant.

À qui s'adresse cette retraite :

À tous les chercheurs sincères, amoureux de la sagesse qui désirent engager une profonde transformation.

À vous qui désirez-vous sentir plus confiant(e), plus ancré(e) et relié(e) à votre Soi Intime et votre Joie Profonde.

Journée type du programme*

- 7H30 - 9H : Pratiques corporelles, respiratoires, énergétiques et méditatives
- 9H - 9H30 : Petit déjeuner et service
- 9H30 - 10H30 : temps libre nature
- 10H30 - 13H : Session matin
- 13H - 14H : Déjeuner et service
- 14H - 15H30 : temps libre et promenade en nature
- 15H30 - 18H30 : session après midi
- 18H30 - 19H15 : temps libre
- 19H15 - 20H15 : dîner et service
- 20H15 - 21H : veillée musicale & sagesse

*ce programme pourra être adapté selon les besoins du moment.

LIEU :

La ferme de Divali : <https://www.cureayurvediquefrance.com>
Domaine d'Argoulais, 58120 Saint-Hilaire-en-Morvan, France

DATES ET HORAIRES :

Du mercredi 22 juin à 18H au dimanche 26 juin à 10H

TARIFS :

- **Enseignement**

Tarif earlybird : 390€ (jusqu'au 18 avril minuit)

Tarif normal : 450€ (à partir du 19 avril)

- **Hébergement en pension complète à régler à "La Ferme de Divali" : 4 nuitées**

Délicieuse **cuisine végétarienne 100 % biologique** aux 6 saveurs de l'Ayurveda. Dans une ferme rénovée écologiquement entourée d'une nature exceptionnelle de beauté.

Hébergement + petit déjeuner, déjeuner, dîner.

- En chambre double : 257€
- En chambre individuelle : 337€ (4 places uniquement)

Matériel mis à votre disposition : coussin, tapis de yoga et couverture

Matériel à apporter : vêtements amples pour le yoga, châle de méditation et des chaussures confortables pour la marche.

L'INTERVENANT : Stéphane Ayrault

Stéphane est expert en Transformational life coaching, auteur, conférencier international et enseignant dans les domaines du développement personnel, de la connaissance de soi, du yoga et de la méditation. Il est également co-fondateur de l'école Nataraj Sadhana Yoga Studies.

Ces 25 années d'enseignement en France et à l'étranger, lui ont permis d'accompagner des milliers de personnes en quête de bien-être, d'estime de soi et de paix intérieure.

Chanteur et musicien de chants bhajans, Stéphane sort son premier album en 2015, intitulé Sagesse.

En 2020, son ouvrage "Les 4 sagesse du yoga" paraît aux éditions Leduc.