SoLuna, Terre Sage et L'Oeil du Paon

PARENTHÈSE D'AUTOMNE

UN WEEKEND HORS DU TEMPS
À LA RENCONTRE DE SOI
Se Ressourcer et s'honorer

Du 6 au 8 octobre 2023*

**Arrivée à partir de 18h le vendredi et départ vers 17h le dimanche*

La parenthèse d'automne

Une invitation à venir passer un weekend hors du temps dans un lieu arboré propice à la détente, au calme et au retour à Soi.

Nul besoin d'être expérimentée… cette parenthèse est destinée à toutes les Femmes qui ont envie, le temps d'un week-end de couper avec leur quotidien… et de prendre rendez-vous avec elle-même.

SE RESSOURCER ET S'HONORER

La thématique et les intentions

Saison d'automne aux couleurs dorées et chatoyantes. L'énergie de cette saison est descendante et favorise le repos, le retour au calme et à la contemplation.

C'est la saison des récoltes où nous engrangeons les bienfaits de l'été. Elle nous invite au recentrage et au retour à Soi pour faire le bilan de l'année écoulée….

Une saison souvent fraîche et venteuse permettant à la nature de se délester de ce qui n'est plus… Les feuilles, les fleurs et herbes mortes viendront nourrir le terreau de l'hiver… pour ainsi renaître au printemps prochain. Un besoin de trouver des sources d'équilibre et de nous réchauffer avec des aliments plus chauds, plus consistants et plus gourmands !

Cette saison nous invite à nous ancrer dans nos racines, et à nous alléger pour préparer la prochaine saison plus statique et plus sombre .

Idéal pour nous retrouver dans la douceur de vivre et profiter des dernières balades en forêt.

Le lieu

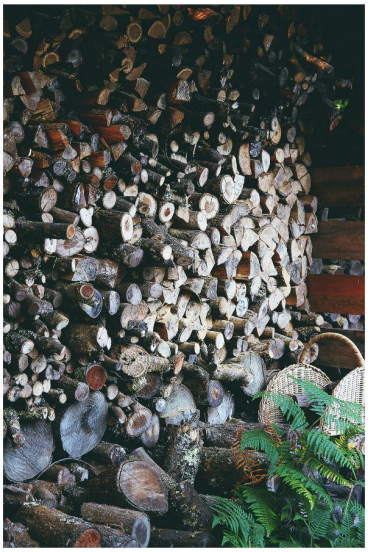
Au milieu de la forêt Landaise, dans un écrin de verdure, c'est chez Sophie et Jean Loup, au **Domaine du Petit Pontbiel**, que nous vous proposons de poser nos valises le temps d'une parenthèse. L'authenticité, le calme et la nature sont les atouts phares du Domaine. Dans un cadre exceptionnel, aux portes de Dax, vous serez charmées par l'ensemble architectural des lieux et ce bâti de caractère dans lequel les propriétaires ont aménagé un lieu douillet, cosy et ressourçant.

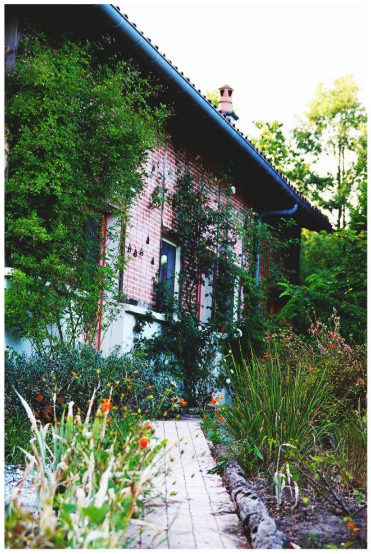
Un lieu où la beauté et la puissance des arbres nous plongent immédiatement dans des énergies d'ancrage, d'apaisement et d'éveil sensoriel... Un lieu idéal pour un retour à Soi et à sa Nature profonde.

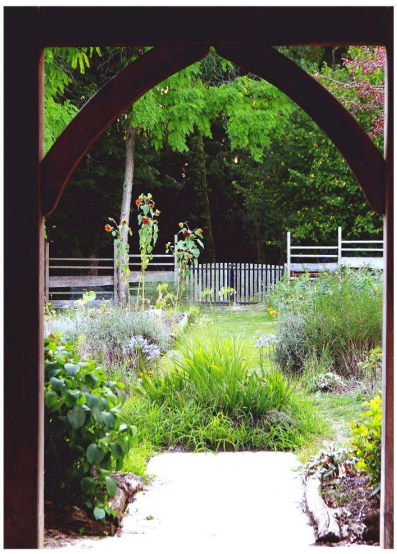
Domaine du Petit Pontbiel *1368 chemin de Balambits, 40465 Pontonx-sur-l'Adour*

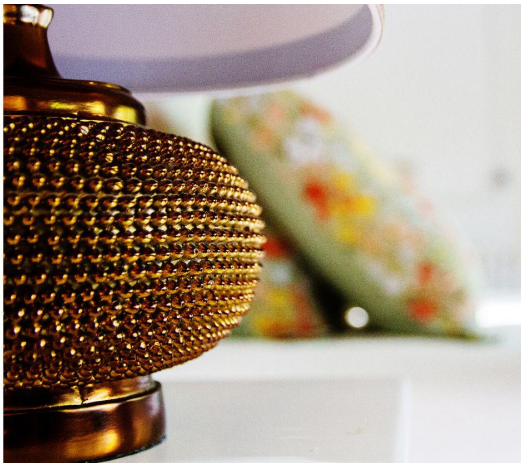
Gare la plus proche : Dax à 15 mn (possibilité de venir vous chercher à la gare)

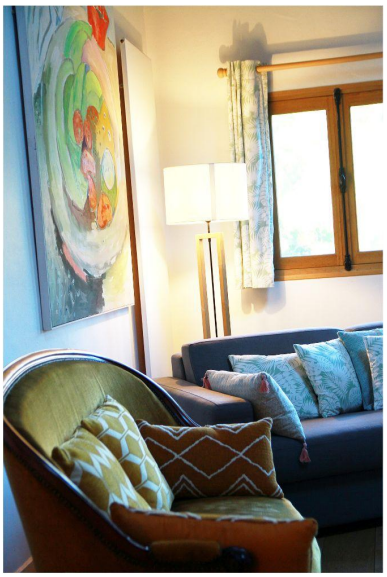
Aéroport le plus proche : Biarritz











L’alimentation

Pour cette parenthèse, nous vous proposons une alimentation en pension complète dans le respect de la saison avec des aliments biologiques et locaux. Cette alimentation, en accord avec l’énergie de l’Automne et nos besoins en cette saison sera réconfortante, consistante et gourmande tout en apportant un soutien énergique pour le corps et l’esprit.

Le programme **(à titre indicatif)**

- Pratique de Yoga (Hatha Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra, Pranayama, Mudra, Mantra...)
- Expression sensitive (danse sensitive, chant spontané, créativité...)
- Marmathérapie
- Danse extatique

- Photo portrait
- Méditations
- Pratique de pleine conscience
- Rituels issus de transmissions ancestrales
- Cercles de Femmes

...

Qui sommes nous ?

Leslie. Cécile. Lydie.

Réunies autour d'un même projet, d'une même conviction, celle d’offrir à la Femme un cocon au sein duquel se ressourcer, nous unissons nos inspirations pour vous proposer une douce parenthèse où s’autoriser à être Soi.

Pluridisciplinarité, co-création et cohérence, tels sont les maîtres mots qui nous animent et nous unissent. Chacune dans sa singularité et ses talents.

Lydie B.

Infirmière durant 14 ans, c'est en 2015 que Lydie décide de se consacrer à l'énergétique . Depuis 2018, elle intègre dans son approche, l'univers du Féminin Sacré. Aujourd'hui, elle accompagne **les Femmes** dans leur chemin d'épanouissement personnel à renouer avec leur énergie, leur nature cyclique et leur vulnérabilité afin de prendre leur place et se réinventer. Elle offre des espaces individuels et collectifs où l'expression de Soi est la clef à travers la médiation orale, artistique et corporelle.

- **Accompagnement Ô Féminin individuel et collectif**
- **Facilitatrice d'Espaces d'Expression de soi (cercles, danse sensitive, chant spontané...)**

- **Rééquilibrage énergétique**

☼Formée à la Bioénergie (méthode de Pierre Daverat) en 2015

☼Formée à des techniques énergétiques quantiques en 2016 et 2017.

☼Stage " Rituel Féminin" en 2017 initié par Yael Catherine auteure du "Féminin Guérisseur"®.

☼ Maître Enseignante Reiki depuis 2018.

☼Facilitatrice de Cercle de Femme Formée par Camille Sfez "la puissance du Féminin ® " en 2018

☼Formée en IMO (thérapie brève) en 2019

☼Initiée au chant intuitif, chants sacrés, mantras (par Evelyne Duvarry) et au chant holistique par (Marie Christine Reculard) en 2019

☼Formée par Nathalie Lefévre à "FEMME libre mode d'emploi ®"en 2019

☼ Module 1 du cursus de Formation en danse thérapie par Dominique Hautreux … en 2020

☼Formée et certifiée à l'Accompagnement par le Coaching et en "Pensées Merveilleuses ®" par Eaden R. En 2020

☼ Formée à la méthode et certifiée à Leader Succés Infini™ de Melissa Mayer en 2021.

Cécile F.

Enseignante de Yoga – Fondatrice de Terre Sage

Je pratique le Yoga depuis ma petite enfance. Cette discipline de vie est inscrite dans mon quotidien comme art de vivre.

Veillant à mon équilibre intérieur et au respect de l'environnement, je me suis intéressée très jeune aux pratiques énergétiques, notamment à celles du Yoga.

A travers mes expériences professionnelles dans le travail social et culturel et grâce aux voyages à travers le monde, je me suis ouverte pleinement à la voie du Yoga, à sa dimension philosophique et à sa portée universaliste.

J’ai suivi des enseignements pendant de nombreuses années en France et à l'étranger. Je me suis formée en Inde dans une école d’Ayurveda. Puis j'ai souhaité enrichir ma pratique d'enseignement traditionnel en France avec la Fédération Française de Hatha Yoga.

A travers ma maternité, je me suis spécialisée dans le domaine du Yoga pré et post natal pour démocratiser cette pratique si bénéfique auprès de toutes les femmes. En complémentarité, j'ai suivi les formations certifiantes de l'Institut Bernadette De Gasquet à Paris.

J'interviens aujourd'hui dans le champ de la formation des professeur.e.s de Yoga et de la recherche avec cette spécialisation.

Le Hatha Yoga représente pour moi une approche complète, une science plurimillénaire et ancestrale visant au développement et à l’harmonisation des capacités à la fois corporelles, psychiques et émotionnelles par la concentration et la méditation. Ses effets s’inscrivent sur le long terme et sont gravés pour l'éternité.

J'ai à cœur de transmettre cette discipline dans le respect et l'écoute de soi, des croyances et des cultures d’origines de chacun.e. Ma pratique est reliée aux cycles des saisons et à l'énergie de l'instant présent.

Depuis plusieurs années, j'ai ouvert Terre Sage, un espace de bien-être dans les Landes proposant des enseignements variés en cohérence avec des valeurs éthiques et écologiques.

Leslie L.

Depuis toujours, l'expression artistique sous toutes ses formes a été un moyen d'exprimer ce qui devait l'être, ce qui était là à l'intérieur et ne demandait qu'à sortir. Chanter, danser, peindre… Au gré des émotions. La musique et le chant m’accompagnent depuis de nombreuses années.

Des études dans le domaine de l’information et de la communication, de l’audiovisuel et des arts du spectacle m’ont fait mesurer toute la place et l’importance de l’image, de ces outils comme lien social et support à l’expression de soi.

Très vite la photo s'est imposée comme un moyen de raconter des histoires, de me raconter des histoires.. La photo comme un moyen de se réapproprier l'image de soi bien trop souvent mise à mal dans une société où le rapport au corps est soumis aux injonctions de ce qu'il devrait être .

Et puis, est venue l'envie de photographier l'autre, la Femme, lui montrer la beauté qu'elle ne sait pas ou plus voir tant sa vision est déformée.

La photo, comme un chemin vers soi, un moyen de s'approprier le corps et les pensées, la photo comme un miroir de l'âme, montrer à celle photographiée la beauté qu'elle ne sait parfois plus voir.

Mon parcours professionnel, mes diverses formations et mon parcours de vie m'ont forgée aux sciences humaines et sociales. Mon empathie, l'écoute et ma sensibilité naturelle sont autant d'éléments que je m'efforce de mettre en œuvre dans la relation à l'autre et dans l'accompagnement que je peux proposer.

Le tarif

Facilités de paiement possible (plusieurs mensualités)

380 € *Tarif early bird (inscription avant le 31 août)*

360 € "Pack Copines" *Tarif par personne pour tout réservation en duo (inscription avant le 15 août)*

430 € *Tarif plein (inscription après le 31 août)*

Clôture des inscriptions le 15 septembre 2023

Ce tarif comprend :

- Les deux nuits en chambre tout confort à partager avec 1 ou 2 participantes (possibilité d'avoir une chambre individuelle avec supplément),

- La pension complète (cuisine biologique et végétarienne) préparée avec soin dans le respect de la saison
- L'ensemble des ateliers proposés,
- Un storybook de la parenthèse de printemps

...

Le montant sera à régler par virement bancaire, chèque ou espèces au moment de l'inscription. Des facilités de paiement sont possibles en 4 fois, en 3 fois, en 2 fois. N'hésitez pas à nous contacter.

Pour information le tarif de 430 euros comprend :

- 180 euros pour l'hébergement en pension complète
- 250 euros pour le stage et le storybook

Informations complémentaires et inscriptions

Pour tout renseignement complémentaire ou pour vous inscrire vous pouvez nous contacter par mail à laparenthesedesaison@gmail.com