

« Quand nos chakras rayonnent et que notre corps s'allège »

Se nourrir de vibrations hautes et d'aliments essentiels

Stage résidentiel organisé par Mélitée & Voies du Corps

Du dimanche 21 août en fin d'après-midi au vendredi 26 août 14.00

Proposition de vivre une expérience de sororité, de cocréation et d'incorporation de gestes de vie fondamentaux...

Gestes nous reliant à nos nourritures énergétiques et terrestres...

Mouvements intérieurs de notre vitalité en motion et en é-motions...

Une semaine où ensemble nous cuisinerons des repas pauvres en sucre.

Selon la trame de repas de type omnivore & cétogénique proposée par Sophie – le Grimoire -, nous partagerons nos recettes et savoir-faire en alternant en cuisine, en nous inspirant mutuellement et en créant à partir de nos élans de cœur et de créativité.

Guidées par la Sagesse des Chakras indiens, nous « rééquilibrerons » dans le même espace-temps, nos énergies souples et uniques émanant de notre être et de ses « centres ».

Une invitation à reconnaître, à expérimenter et à célébrer toutes les facettes qui sommeillent en nous.

Au cours de cet atelier résidentiel, vos chakras seront nourris de multiples propositions à vivre ou non au gré de vos rythmes et envies.

Tout notre être aura sa fréquence énergétique rehaussée... par des pratiques diverses, des partages, du repos...

Animé par :

- Hedwige Martin, Coach identitaire et thérapeute en EFT et énergétique
- Sophie Hougardy, Conseillère en alimentation vraie et physiologique (en accord avec le corps) - Diffuseuse de Yoga, de Présence & de Human Design

Voies du corps

Yoga, Alimentation Vraie, Human design, Mindfulness

Pratiques proposées :

- Re-connaissance des Chakras et Centres d'énergie selon le Human Design
- Yoga
- Danse intuitive
- Voyages sonores
- Soins énergétiques (Lahochi et Chi Mitysai)
- Chants
- Contemplations : méditations en mouvement et en mise en relief de certains sens...
- Nourriture nous ramenant à notre nature instinctuelle
- Apprentissage ou approfondissement d'une alimentation cétogénique cohérente et vraie

<u>Énergies visitées</u>	<u>Ce que vous en retirerez</u>
<ul style="list-style-type: none">▪ Ressourcement▪ Repos▪ Émotions▪ Créativité▪ Mouvement▪ Improvisation▪ Plaisir à la source d'une alimentation essentielle▪ Légèreté▪ Intériorité▪ Rires▪ Grains de folie▪ Partages▪ Reconnaissances	<ul style="list-style-type: none">▪ Ressourcement▪ Pratiques de gestion émotionnelle▪ Défolement▪ Approfondissement de la pratique de l'alimentation cétogénique▪ Allègement du corps▪ Vitalité▪ Rencontres▪ Mouvements cohérents et intuitifs▪ Réappropriation de vos sens et sensations corporelles : se connaître, s'aimer▪ Autonomie

Lieu : « **Domaine de Saint André** » - Grise Pierre, 1, 4606, Saint André - Dalhem, Belgique

Voies du corps

Yoga, Alimentation Vraie, Human design, Mindfulness

Prérequis :

- Avoir déjà expérimenté la cure « S'Alléger de Poids de la Vie » avec Sophie Hougardy

Si ce n'est pas encore votre cas et que vous souhaitez profiter de cette semaine comme porte d'entrée à la cure de 9 semaines que je propose, alors une consultation pour établir votre profilage alimentaire et pour recevoir tous les documents et la trame alimentaire s'impose. Dans ce cas, ceux-ci et la consultation à vivre au préalable s'élèvent à € 250 TVAC.

Le prix annoncé ci-dessus comprend les documents qui vous permettent par la suite de vivre cette cure en toute autonomie. Il comprend aussi votre profilage métabolique et une consultation où il vous est précisé ce qui vous convient particulièrement.

Prix des 5 jours stage :

- 425 € TVAC
- « Early Bird » : 395 € TVAC si règlement de l'acompte avant le 15 juillet

Ce prix comprend :

- Logement dans un lieu ressourçant en pleine nature (4 chambres communes de 2 lits individuels – 1 chambre commune à 8 lits individuels)
- L'accompagnement bienveillant de deux facilitatrices (voir ci-dessus)
- Des lieux de partage : yourte pour les pratiques corporelles et énergétiques, salon, salle à manger, cuisine

Participation supplémentaire :

Pot commun pour la cocreation des repas et intendance.

Notre évaluation est de 30€ par jour et par personne

Webinaire de présentation et de réponse à vos questions à propos du stage résidentiel : ce jeudi 14 juillet de 20h00 à 21h00 au plus tard.