

Retraite et Jeûne en Brocéliande

A la Rencontre de Sa Magie Intérieure



Du 11 au 17 septembre 2021

**Conscience Corporelle et Connexion à Soi
Méditations, Rituels Chamaniques, Soins**

Descriptif du séjour

Dans ce lieu magique et légendaire, en Terre de Brocéliande, ce séjour est l'occasion d'une véritable retraite intérieure, à la rencontre de Soi, de la nature, de l'invisible...

A travers le temps et l'espace, nous explorerons les forêts enchantées, les sites de la Quête du Graal et des Pierres Levées, ces hauts lieux vibratoires où la reliance où la frontière entre Terre et Ciel, Visible et Invisible, Histoire et Légende devient si fine qu'elle se traverse presque imperceptiblement...

Entre conscience corporelle et rituels chamaniques, de l'infiniment Petit en Soi à plus Grand, l'invitation est à l'exploration de ce qui Est, à l'accueil de ce qui émerge, se dévoile...

Le jeûne vous invite à l'introspection, il offre un nettoyage de vos profondeurs, à la fois sur le plan physiologique que psychique, et ouvre un espace intérieure nouveau plus sensible, plus vivant.

L'accompagnement proposé soutient ce processus de purification et de reliance corps coeur esprit, alliant plaisir et légèreté, corporalité et rituels chamaniques, temps de paroles et de silences, ateliers d'expression créative, marches, éveils corporels, méditations ...

Vous serez accompagnés par

Caroline, spécialiste de l'accompagnement corps/esprit par le jeûne, organisatrice du séjour,

Bartolomé, initié au chamanisme de tradition toltèque et celtique, animateur des rituels et soins chamaniques,

Virginie, pilier et soutien des pratiques initiatiques, masseuse intuitive

Laissez-vous entraîner sur cette Terre pleine de magie et de mystères, dans un monde caché et si proche à la fois ...



Déroulé du stage

Jour 1 : 11 septembre

Début du stage à 15h30

Lieu à préciser - proche de Ploërmel

Accueil possible sur place à partir de 14h30

Début du stage à 15h30 : rituel d'ouverture, cercle de parole, bouillon

Jour 2 à 6 : du 12 au 16 septembre

Eveil corporel matinal

Sophro-méditation

Temps de partages

Tisane et petit jus



En journée, nous alternerons entre

Randonnée douce et facile

Rituels chamaniques, cercles de tambours (prêt possible)

Méditations musicales en nature

Temps de repos

Atelier Expression Créative (art intuitif, danse conscience...)

Cercle de Parole

En soirée

Bouillon

Activités variables :

Echanges sur le jeûne et l'alimentation, cercles de tambours, repos, rituels nocturnes ...

Le programme est donné à titre indicatif, il sera adapté selon les besoins et la synergie magique du groupe; nous laissons une grande place aux surprises et à la spontanéité !

Jour 7 : 17 septembre

Reprise alimentaire et fin du stage à 15h30

Eveil corporel, Rituel de clôture

Repas de reprise

Possibilité de recevoir durant le séjour des soins à la demande, en supplément :

Massage des 5 continents, soin bioénergétique avec huiles essentielles, par Virginie - 80 euros

Soins chamaniques en solo ou en couple, par Bartolomé - 90 ou 110 euros

L'équipe

Caroline (Organisatrice agréée Jeûne et Randonnée®)



Anciennement ingénieure-chercheuse en biologie, une première expérience de jeûne l'a transformée. Ses aspirations profondes à comprendre le monde, les relations et connexions subtiles, la relation Corps-Esprit, la guident chaque jour vers plus d'authenticité.

Elle chemine et s'est façonnée à travers diverses approches comme l'art Intuitif, la Danse conscience, la mémoire cellulaire, le chamanisme, les pratiques énergétiques, la sophrologie...

Animée par son désir de partager et transmettre, elle accompagne les transformations intérieures et la Reconnexion à Soi. Pour elle, c'est un véritable cadeau que d'aider ceux qui le désirent à se rencontrer plus en vérité, à explorer leur magie intérieure, renouer avec la joie, et déployer en toute simplicité leur être véritable !

Bartolomé (Chamane-Enseignant de tradition Toltèque)

Partageant sa vie entre France et Mexique, Bartolomé a été initié par un chamane local durant 5 ans. Il a développé une spiritualité fluide et vivante mêlant les richesses de différentes traditions, toltèque et maya, celtique, aborigène... et un lien privilégié avec le Peuple des Animaux.

Il a forgé sa pratique au fil des ans par la musique, le chant, le développement personnel ouvert et engagé, le Rêve, l'astrologie toltèque et les oghams (runes) celtiques, les arts martiaux et corporels, et autres...

Enseignant dans l'âme (anciennement dans le civil) la spontanéité et l'ouverture d'esprit sont ses maître-mots. Son enseignement est global et holistique, rigoureux, souple, fait d'écoute, d'humour et de compréhension bienveillante. L'humain et la relation sont au coeur de ses transmissions.



Virginie (Masseuse bioénergétique et des 5 continents)



Depuis toute petite Virginie se sent reliée à plus Grand et à la Magie du monde. Elle croit profondément que l'invisible, les énergies, font partie intégrante de ce que nous sommes, ce qui l'a conduit à explorer le chamanisme, l'access-bar, le Reiki, les enseignements d'Isis...

Pour elle, il est de l'ordre du naturel que d'être sensible au monde subtil et d'y avoir accès, il suffit d'y croire et d'ouvrir son coeur. Quand on a la chance de la rencontrer, on peut, si nous sommes prêts à y croire, réaliser combien tout cela est simple !

Sa joie, son naturel, sa confiance infinie en la Vie font d'elle un véritable ange gardien pour le groupe, une présence soutenante simple et authentique !

Quelques infos sur les pratiques



Eveil Corporel, Sophro-Méditation

Le corps est la porte du monde spirituel, des mondes invisibles. Par lui nous pouvons accéder aux états de pleine présence, de Conscience, c'est pourquoi nous en prendrons soin tout au long de ce séjour, et prendrons le temps de nous y relier sensoriellement.

Chaque jour nous l'éveillerons en douceur, par des exercices inspirés du Yoga, Tai-Chi, et pratiques d'auto-massage...

Les Sophro-méditations seront l'occasion de cultiver l'unité Corps-Esprit et l'art de la Présence, de prendre un temps d'écoute et de reliance à Soi, à plus grand, à la Conscience.

Rituels Initiatiques Chamaniques Toltèques

Les rituels chamaniques de traditions toltèques seront animés par Bartolomé, soutenus par Virginie et Caroline. Ils sont des véritables initiations, passage du monde visible au monde invisible, de l'ombre à la lumière, de Soi au Grand Tout ... ouvrant les portes à la rencontre des Élémentaux de la nature, des Animaux visibles et fantastiques, des Arbres Maîtres, des créatures subtiles d'une forêt magique, parcourant les hauts lieux énergétiques de la région, les forêts enchanteresses, les sites parsemés de menhirs dolmen et tumulus, les étapes mythiques de la Quête du Graal et bien d'autres surprises encore.

Les soirées seront parfois agrémentées de rituels nocturnes, de cercles de tambours ... et si les conditions s'y prêtent, nous organiserons un Temazcal (hutte de sudation = sauna naturel).

Atelier d'Expression Créative : Art Intuitif, Danse Conscience, Sons...

En jeûnant, nos sens deviennent plus sensibles, notre esprit retrouve de la clarté, notre énergie de vie se révèle. Les ateliers d'expression créative accompagnent ce processus vers plus de présence à nos ressentis ... comme une méditation active à l'écoute de ce qui Est, ouvrant la porte de notre jardin intérieur.

Par la création libre et en conscience, en utilisant des médias comme l'argile, la peinture, la danse, le dessin, le son, notre Être profond se libère, dansant nos ressentis de l'instant, sculptant notre alchimie intérieure, peignant la vérité de notre cœur ...

L'invitation est au lâcher-prise, à s'abandonner en toute simplicité à l'Être-guide, au mouvement de vie. Un temps juste pour Soi, un temps pour Être en toute simplicité, un temps de connexion à notre magie intérieure, pour nous sentir encore plus libres, plus vivants, plus conscients ...

Cercles de paroles, bâton de parole

Les temps de cercles seront l'occasion d'un partage collectif et accompagnement personnalisé au besoin, avec pour objectif d'accompagner le processus de nettoyage intérieur, de clarifier les idées, de descendre encore plus profond au coeur de notre magie intérieure, de renforcer l'émergence de la joie, d'accueillir les tumultes du nettoyage ...

Le bâton de parole est une pratique amérindienne ancestrale offrant la liberté à chacun de poser en toute liberté ce qui est là pour lui. C'est un temps précieux pour oser se dire à haute voix, partager ce qui Est, et créer une connexion de groupe plus sincère et véritable.

Le jeûne & Randonnée

En jeûnant, nous offrons un temps de pause à notre système digestif et l'opportunité pour notre organisme de déployer son énergie au processus de nettoyage et de régénération, tant sur le plan physique que psychique.

Grand nombre de jeûneurs témoignent d'une vitalité et d'une joie de vivre reboostées !

Le jeûne que nous pratiquons est pour toute personne en bonne santé avec petit jus le matin, tisanes, eau et bouillon filtré le soir, selon la charte de la Fédération Francophone de Jeûne et Randonnée®. Les randonnées sont faciles, respectant le rythme du jeûne. Elles favorisent la circulation des fluides dans le corps, le processus d'élimination, et permettent de préserver dans une certaine mesure la masse musculaire, en plus d'offrir un temps d'oxygénation et de connexion à la Nature.

Un programme de descente alimentaire pour vous préparer en douceur à cette semaine vous sera proposé dans le mois qui précède le début du jeûne. Durant le séjour nous échangerons autour de l'alimentation, la physiologie digestive, pour vous préparer au mieux à votre reprise alimentaire, enrichis de nouvelles pistes à explorer dans votre quotidien !



Lieu du stage

Le lieu sera confirmé après réservation, à proximité de Ploërmel.

Accès en train possible via gare de Rennes puis bus SNCF jusque Ploërmel.

Un navette pourrait être mise en place depuis Vannes, merci d'en faire la demande que nous organisons cela entre vous, selon le nombre de participants, heure d'arrivée ...

Covoiturage entre vous, nous vous mettrons en lien à votre demande !

RENDEZ-VOUS LE PREMIER JOUR DU STAGE

Nous nous retrouvons le **11 septembre 2021 à 15h30**

Accueil à partir de 14h30 possible pour vous installer dans les chambres.

Tarif et Inscription

Tarif du stage + hébergement = 950 €

A cela s'ajoute vos frais de déplacement pour rejoindre les lieux le premier jour, et les éventuels soins en supplément.

Modalités Inscription

L'inscription est validée dès réception du bulletin d'inscription rempli et signé adjoint d'un chèque de réservation à l'ordre de Caroline Bonnefond ou d'un versement bancaire de 400 €.

Adresse postale

Caroline bonnefond
24 rue Masson
78600 Maisons-Laffitte

Coordonnées bancaires :

La Magie de l'Instant - Caroline Bonnefond
IBAN : FR76 3000 3014 0000 0509 5751 438
BIC : SOGEFRPP

L'argent n'est que le moyen ... Si cela est un challenge pour vous, contactez-nous, solutions et adaptations peuvent être trouvées !

Conditions de participation au jeûne

La pratique du jeûne en France est pour personne en bonne santé.

Si vous suivez un traitement médical, merci de m'en faire part. Il vous sera impératif d'obtenir un certificat de votre médecin prescripteur pour participer au jeûne.

Le cas échéant nous pourrions envisager une diète spécifique. Merci de m'en faire part.

Certaines maladies chroniques ou psychiques sont contre-indiquées, vous en trouverez la liste sur le site de la FFJR : <https://www.ffjr.com/faq-jeune-et-randonnee/>

Contact

Pour toute information complémentaire, doute, merci de contacter

Caroline Bonnefond - +33 6 88 02 54 21

caroline@lamagiedelinstant.com

Bartolomé Cerlom - +336 29 16 32 66

loupleu11@yahoo.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION

Retraite et Jeûne en Brocéliande

A la Rencontre de Sa Magie Intérieure

11 au 17 septembre 2021

A retourner **complété et signé**, accompagné du paiement de réservation de 400 €

Informations personnelles

Nom : Prénom : Date de Naissance : / /

Adresse :

Téléphone : E-Mail :

Profession :

Personne à prévenir en cas d'urgence :

Téléphone :

Décrivez brièvement votre expérience du Jeûne (ou précisez si cela est votre premier) :

Quelles sont vos motivations à nous rejoindre pour cette aventure ?

J'atteste que je suis en bonne santé et ne présente aucune contre-indication à la pratique du jeûne et de la marche

Je prévois de me rendre sur place (voiture/train/autre, précisez) :

Paiement et conditions tarifaires

Tarif stage et hébergement : 950 €

Facilités de paiement possibles, me contacter : +33 6 88 02 54 21

Inscriptions :

Paiement de réservation de 400 € à joindre au bulletin d'inscription, par chèque à l'ordre de « Caroline Bonnefond » ou par virement bancaire.

Adresse postale ou mail

Caroline bonnefond
24 rue masson -78600 Maisons-Laffitte
caroline@lamagiedelinstant.com

Coordonnées bancaires

La Magie de l'Instant - Caroline Bonnefond
IBAN : FR76 3000 3014 0000 0509 5751 438
BIC : SOGEFRPP

Le complément de 550 € sera à payer le premier jour du stage.
Inscription validée à réception du paiement de 400€.

Conditions générales :

Inscription confirmée à réception du chèque de réservation ou virement de 400€.
En cas de désistement du participant à partir du 2 août 2021 la réservation de 400€ est due.

Attestation à signer

J'atteste, dans une démarche libre et volontaire, souhaiter effectuer un stage « jeûne et randonnée » avec « Caroline Bonnefond - La Magie de l'Instant ».

J'atteste pour ce faire, être en mesure de marcher au minimum 3 heures par jour, être en bonne santé, et je m'engage à assurer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je confirme mes déclarations étant sincères et véritables et dégage « Caroline Bonnefond - La Magie de l'Instant » et ses organisateurs de toute responsabilité à ce sujet.

Je m'engage également à avertir « Caroline Bonnefond - La Magie de l'Instant » et ses organisateurs de tout changement de situation sur ma santé pouvant survenir avant le séjour.

J'ai bien pris connaissance des contre-indications du jeûne sur le site www.ffjr.com.

Si vous êtes concerné(e), cochez la case suivante et renseignez :

Je suis sous traitement médical pour la pathologie suivante : _____

Dans ce cas je joins un certificat médical obligatoire attestant la possibilité du jeûne et de la marche.

Date :

Signature :

Précédée de la mention
manuscrite « Lu et Approuvé »