

Voyage dansé au pays des chakras

Stage Résidentiel du

Dimanche 21 Juillet à 14h30 au Samedi 27 Juillet à 14h

animé par Véronique THOMANN

avec la participation d'invités surprises !



7 jours pour s'immerger totalement dans l'univers des 7 Chakras, à travers différentes pratiques telles que Chakradance, méditations, yoga et mandalas !

Nous explorerons chaque jour un des 7 chakras à travers la danse libre et intuitive aux sons de musiques en résonance avec les énergies des chakras, complétée par le dessin créatif d'un mandala, des temps de partage et des méditations.

Nous profiterons également du magnifique cadre naturel pour vivre des animations en pleine nature : dans la forêt, sous le ciel étoilé de la nuit, à la rivière.

Une animation différente sera proposée chaque soir (massage des 7 chakras, relaxation sonore, mandala de lumière, chants, etc.).

LES CHAKRAS ET VOUS !

Les chakras sont des centres d'énergie subtils qui gouvernent la santé de notre corps et influencent différents aspects de notre vie, et sont liés à des couleurs et vibrations spécifiques. Nous explorerons 1 chakra chaque jour, afin de faire circuler l'énergie de chacun avec le mouvement libre, pour:

Chakra Racine - s'ancrer, réveiller son énergie vitale, prendre soin de soi et du 'matériel'

Chakra Sacré - contacter ses émotions, son plaisir, sa sensualité et son centre

Chakra Plexus Solaire - avoir confiance en soi, s'affirmer et suivre son propre chemin

Chakra Coeur - s'accepter tel que l'on est pour s'ouvrir à l'amour inconditionnel

Chakra Gorge - s'exprimer de façon authentique et stimuler sa créativité

Chakra 3ème Oeil - développer son imagination et son intuition

Chakra Couronne - se sentir relié à l'Univers et célébrer le miracle de la Vie.

Et nous finirons par un atelier d'Intégration le Samedi matin.

Ce voyage nous aidera ainsi à réveiller nos centres d'énergie, retrouver notre essence et joie de vivre, et reconnecter à notre « maison intérieure », cet endroit intime où nous pouvons être vraiment nous-mêmes en toute sécurité, dans la totale acceptation et sans crainte du jugement d'autrui. Dans cet espace de liberté, nous pouvons nous sentir plus vivant et présent.

Programme type d'une journée :

7h30-8h30	Yoga avec Fanny (pour ceux/celles qui le souhaitent)
8h-9h30	Petit-déjeuner
9h30-12h30	Animations Chakradance
12h30-14h	Déjeuner végétarien
14h-15h30	Pause (sieste, balade, etc.)
15h30-19h30	Animations diverses en salle et en nature (danse, méditation, etc.)
19h30-20h30	Dîner végétarien
21h-22h30/23h	Soirée

Pas besoin de savoir danser.

Stage ouvert à tous, avec ou sans expérience de Chakradance ou du yoga.

Ce stage résidentiel se déroulera dans le magnifique cadre de TERRE EAU LUMIERE, un espace de reliance et de pleine conscience en Haute Ardèche.



Lieu : Terre Eau Lumière, Domaine de Basse Cour, Monteil, 07270 Le Crestet

Animation: 350€ pour toute inscription à deux, 390€ en individuel.

Offre spéciale : animation gratuite si vous faites inscrire 2 ami(e)s !

S'inscrire auprès de Véronique au 06.89.64.41 29, veronique_thomann@orange.fr

Hébergement en pension complète : de 49€ à 82€ par jour.

Pour l'hébergement, compléter un bulletin d'inscription, à demander à Véronique THOMANN, et/ou s'inscrire auprès de Terre Eau Lumière

email : terreaulumiere@free.fr; site www.terreaulumiere.fr

Votre Animatrice



Véronique Thomann (Tara Mouna) a pratiqué pendant plus de 15 ans puis enseigné la danse africaine. En quête d'une pratique qui concilie l'intelligence de l'esprit, du coeur et du corps, elle s'initie au yoga, au Reiki et à divers techniques de massage avant de découvrir Chakradance®. Formée par ses fondateurs en Australie, elle commence à y enseigner cette pratique avant de rejoindre la France en 2011. Elle complète depuis sa formation de danse thérapeute (ARTEC Paris - 2013, Expression Sensitive 2015-2017) et a à cœur d'amener chaque être à découvrir son chemin de vie et à développer son plein potentiel à travers la danse intuitive et l'écoute du corps.

Plus d'information sur ses activités sur www.corpsetames.jimdo.com

Vos Accompagnateurs de Voyage



Fanny Monchaux est une femme sur son chemin, passionnée par les techniques corporelles qui lui ont permis de revenir à l'instant présent et accueillir ce qui est et qui elle est. C'est grâce et à travers son corps que son esprit s'apaise, se tranquillise et enfin l'union du corps et de l'esprit prend forme : le YOGA qui signifie UNIR.... Unir son corps et son esprit, unir les différentes parties de soi.

Facilitatrice Chakradance, Fanny est aussi Professeure de Yoga Hatha et Vinyasa- Fédération Yoga Green - Sophrologie (Académie Franco Suisse), Spécialisation yoga enfant (Fédération yoga green) et sophrologie enfant (Académie de sophrologie Franco-Suisse).

Fanny animera les ateliers Yoga du matin.

Frédéric Mentzen est sonothérapeute (musicien énergétique), spécialisé en relaxation & lâcher-prise. Après un parcours musical riche et varié, sa sensibilité grandissante à la dimension vibratoire des sons et à leurs capacités thérapeutiques, l'a conduit à orienter ses activités vers le bien-être et l'épanouissement.

Il propose des soins individuels de sonothérapie, des ateliers découverte d'instruments du monde et de pratiques musicales intuitives, des ateliers de pratiques actives des instruments thérapeutiques, ainsi que des voyages (ou mandala) sonores & vibratoires,

développant l'aspect méditatif et immersif du son, dans un éveil collectif à une conscience unifiée. Il compose, produit et propose également des musiques et des vidéos relaxantes & méditatives.

Plus d'infos sur www.zendom.bandcamp.com; www.youtube.com/user/fremzen

Frédéric nous invitera, grâce à ses musiques et ses sons, à voyager ensemble et en soi, au cœur de notre vibrante nature.



Sensible aux sons, vibrations, couleurs, formes en toute chose, à la beauté de la vie, des êtres, de la terre, des rencontres, des échanges et des partages, **Laetitia Charrueau** est artiste, sorcière, alchimiste, amoureuse, magicienne.

Elle a ouvert avec passion et conviction les portes des mondes subtils à travers ses expériences de vie. Aujourd'hui, ancrée dans la matière, et reliée à l'infiniment grand, elle crée des bijoux en lithothérapie, pièces uniques en pierres semi précieuses et métaux, des bijoux énergétiques aux pouvoirs vibrants. Elle accompagne aussi les hommes et les femmes à travers des ateliers de méditation, danse transe, rêve éveillé, rituels de soin et Chakradance®, pour faciliter la rencontre avec le sacré qui est en chacun, réintégrer son corps, son âme et révéler son génie, son potentiel infini.

Plus d'infos sur son site : <http://laetitiacharrueau.fr/>

Laetitia nous accompagnera avec les pierres et à travers un voyage chamanique.

Et encore d'autres invités surprise aux multiples talents.....