

## "L'Arc-en-Ciel Intérieur : Ouvrage de Guérison des Chakras"



Cet ouvrage s'adresse à toutes personnes qui désirent du plus profond vivre à partir de son être véritable dans son plein potentiel.

Durant cette retraite de 4 jours, nous vous invitons à explorer, guérir et activer vos centres d'énergie. Chaque journée sera dédiée à un ou plusieurs chakras, offrant un espace pour :

- ✿ Libérer les blessures, peurs et croyances inconscientes qui les encombrent.
- ✿ Retrouver l'équilibre et ouvrir la voie à leur plein potentiel.
- ✿ Accéder à une nouvelle dimension de votre être grâce à des cérémonies sacrées et des pratiques profondes.

À travers les cérémonies de guérisons, les pratiques et les temps d'introspection, nous tisserons une reconnexion à votre essence lumineuse.

**Nous vous remercions de bien respecter les horaires d'arrivée (et de départ), car chaque cérémonie ouvre un espace sacré nécessitant une pleine présence dès le début.**

**Par respect pour ce cadre, nous ne pourrons plus accueillir les retardataires.**

**Accompagnants :**

La plupart des diètes sont animées par Catherine et moi-même Audrey, au cours de l'année 2 autres collaborateurs viendront pour soutenir les ouvrages et apporter leurs dons et compétences supplémentaires.

**Tarif :**

333 euros

**Inscription :**

L'inscription est validée à réception d'un chèque d'acompte d'un montant de 200 euros à envoyer à l'adresse de Catherine ici :  
**Legentilhomme Catherine 16 la barre 44160 Sainte Anne sur Brivet.**

Merci de bien noter votre nom, prénom, numéro de téléphone et date de l'évènement que vous avez choisi afin que nous puissions vous confirmer votre inscription.

Le chèque d'acompte est encaissé seulement en cas d'annulation de votre part, sinon, il est rendu le jour J contre le paiement total (voir juste en dessous.)

**Le paiement :**

Pour simplifier le partage avec nos précieux collaborateurs et partenaires locaux (vendeurs légumes et fruits), le règlement s'effectue en espèces le jour J.

Quant au chèque d'acompte, il vous sera restitué ce même jour contre le paiement total en espèces.

**Informations (ou dormir/ ou manger/ quoi manger ... ^^) :**

Les nuits se déroulent en tente pour être au plus près de la nature, de notre nature et pour revenir à l'essentiel en sortant de notre zone de confort habituel.

Chaque espace est préparé avec soin.

Chacun a une table et une chaise (pour manger, écrire, dessiner...).

Un tapis de sol (pour méditer, pour pratiquer son yoga, sa relaxation...).

Un hamac (pour se détendre, contempler...).

Une tente et un matelas.

**Les repas :**

Il y a 3 repas apportés à chacun, dans son espace.

Un le matin, un le midi et un le soir.

Ces repas sont diététiques, végétariens, bios et locaux.

Si vous ressentez l'appel de ne prendre que 2 repas par jour, ou au contraire, si vous ressentez la faim et le besoin de manger quelque

chose en supplément, nous en discuterons ensemble au fil de l'expérience afin d'adapter au mieux les repas à votre être et ses sensations.

### Se laver :

Un point d'eau est disponible pour vous laver les mains et faire votre toilette de chat (brossage de dents, mains, pieds...).

(Merci de n'utiliser que des produits bios).

Une douche (eau froide extérieure) est disponible ainsi qu'une douche chaude fermée.

### Toilettes :

2 toilettes sèches de disponible

### Programme :

La retraite est un processus dans lequel vous allez vivre à la fois des rendez-vous avec vous-même durant la prise des repas et certains moments de pauses mais également des moments collectifs.

Chaque cérémonie donnée chaque jour est un moment collectif.

Durant les cérémonies collectives, nous donnons des soins canalisés qui peuvent induire des états de conscience modifiés.

Ces soins permettent, des purges, des nettoyages, des libérations, des prises de conscience, des guérisons. 😊

Selon l'énergie du groupe et ce que nous recevons comme informations au travers notre âme, il est possible qu'il y ai une ou plusieurs pratiques ponctuelles (chants/méditations/aum chanting...).

Comme nous œuvrons par canalisations, nous restons ouverts aux instructions que nous recevons dans notre cœur, il se peut que selon nos ressentis, le programme soit modifié. (par exemple : qu'il y ai des soins individuels, ou des entretiens individuels en supplément ou en remplacement de certains soins collectifs.)

### **Ce dont vous avez besoin :**

- Une tente et un matelas
- Draps house/ oreiller/ couette
- Un tapis de yoga (pour l'espace de cérémonie) + coussin + plaid
- Une lampe torche (pour les déplacements aux toilettes nocturnes)
- Une gourde (que vous pouvez remplir au point d'eau à votre guise)
- Des vêtements dans lesquels vous vous sentez à l'aise avec des chaussures ou tongs faciles à enlever et à remettre.

### **En cas de pluie :**

L'expérience de la retraite peut être bien différente s'il pleut et rendre le processus moins agréable.

Dans ce cas, la retraite est maintenue, mais il y aura davantage de temps de pratiques sous le grand tipi chauffé et moins de temps d'introspections. (Les repas seront donc pris à l'abri sous les tentes adéquates).

### **Comment se rendre sur le lieu :**

Il n'y a pas d'adresse postale car notre centre de guérison est en pleine nature.

Vous pouvez vous rendre à la Cochardière 44210 Pornic puis, soit :

- Suivre les panneaux fléchés (petits panneaux en bois)
- Suivre les indications suivantes avec attention ^^ : lorsque la maison ou il y a un petit panneau marqué « FERME » est sur votre droite, vous continuer le chemin en face qui passe entre deux maisons, avant qu'un chemin de campagne débute.

Puis vous continuez 1/2MIN max sur ce chemin de campagne, et au grand virage à droite, il y a un grand chemin large en terre qui descend entre deux champs ; vous le prenez ☺

Puis, vous arrivez à l'entrée des bois de l'aiguillon : là où est le centre.

Vous pouvez vous garer à la file indienne à droite du chemin (possibilité de faire demi-tour sur notre parking pour vous mettre prêt à repartir).

Ou entrer à droite (portail en bois ouvert) sur notre petit parking (capacité 4 places) s'il reste de la place.

Voici mon numéro de téléphone au cas où : Audrey 07 86 07 17 03.

### **Préparation (corps, esprit, âme) :**

Afin de bien préparer votre être à l'expérience, nous vous invitons à retirer les produits laitiers, et les animaux (pas de viandes, ni de poissons), à retirer tout ce qui est industriel, l'alcool, le café, la cigarette, et tout autre excitant avant de venir 3 jours avant.

Pensez à bien boire de l'eau mais ne vous empêcher pas de manger.

Les cérémonies peuvent être intenses, nous vous invitons à manger à votre faim ; le but de la descente alimentaire est surtout de mieux manger.

Vous pouvez garder les protéines tels que : protéines de soja, œufs, et toutes les légumineuses.

Vous pouvez également réfléchir à vos intentions : quelles dimensions aimeriez-vous visiter en vous ? Qu'est-ce que vous aimeriez ressentir dans votre vie ? si vous aviez un souhait, lequel serait-il ?

Nous sommes très heureux de partager cette aventure humaine et spirituelle ensemble et nous allons donner le meilleur de nous-même pour prendre soin de vous.

*L'équipe : Un cœur au 7 couleurs*

Limité à : 7 personnes

Tarif : 502 euros

Jour 1 :

Matin : Chakra racine

Après-midi : Chakra Sacré

Jour 2 :

Matin : Chakra du plexus solaire

Après-midi : Chakra cœur

Jour 3 :

Matin : Chakra gorge

Après-midi : chakra du 3 eme œil

Jour 4 :

Matin : Chakra coronal

Après-midi : ecstatic dance et/ou chants médecines selon l'énergie du groupe et l'envie du moment

Fin d'après-midi départ.

## DATES

29 30 31 mai et 1 er juin

21 22 23 24 Aout

2 3 4 5 octobre

Ps : Nous prenons soin de vous prévenir que les retraites sont maintenues s'il y a au moins 3 participants. Si ce n'est pas le cas, nous feront tout le nécessaire pour vous prévenir de l'annulation de cet espace au moins 2 semaines avant le début de l'évènement ( ce cas

est rare, mais nous préférons vous prévenir). Merci pour votre compréhension.