



Du 25 au 28 juillet

*Stage
Ecolandart
et
Sophrologie*

LUXEMBOURG

“Nourrir sa sacrée
énergie créative!”



Offrez-vous un séjour tremplin vers le renouveau!

Un moment pour prendre soin de vous et retrouver confiance et vitalité.
quatre jours pour se relier à son potentiel et ses ressources, découvrir et redécouvrir la
joie de la présence à Soi. Un moment pour se désencombrer de ses croyances limitantes
en vue d'amorcer un nouveau voyage.

Quatre jours pour sortir des
sentiers battus en pleine
nature et découvrir ce qu'elle
nous offre pour se
reconnecter à notre propre
nature profonde.

Nous vous proposons une
expérience hors du commun
dans un cadre magnifique.





Réharmonisation de notre être



Par la pratique progressive de la Sophrologie (harmonisation de la conscience), nous travaillerons sur les différentes sphères de notre être. Cette introspection positive va nous permettre de nous relier à notre flamme créatrice.

Nous allierons pratiques corporelles, spirituelles et symboliques pour nous adresser à toutes nos parts intérieures, conscientes et inconscientes.

La sophrologie, l'immersion dans la nature, l'Ecolandart, les éco rituels et la roue de médecine nous invitent à prendre conscience du lien qui existe entre notre corps et notre esprit ainsi que les liens qui existent entre nous et les autres, entre nous et le reste du vivant. Ces approches nous encouragent à nous relier aux différentes énergies cosmiques qui nous habitent, à les rééquilibrer pour retrouver notre centre et notre vitalité, notre audace et notre plein potentiel créatif.





Au programme

- Découverte de la roue de médecine, la signification et les énergies de chaque direction. Comment ces principes resonnent-ils en moi?
- Une séance de sophrologie matinale (+/-1h30) en lien aux énergies de la roue de médecine pour les expérimenter dans mon corps et mon esprit. Les séances de sophrologie comprennent un travail de conscience corporel, énergétique, visualisations, des relaxations et méditations. Il n'y a pas de prérequis nécessaire.
- Marches pleine conscience. Le lieu est propice à la reliance à chacun des éléments : rivière, grotte, forêt, falaises...
- Ecolandart créativité seul ou en collectif avec les éléments naturel du site



Programme d'une journée type

- **9h30** : introduction à la thématique de la journée, pratique de sophrologie de 1h30 invitations de reconnexion à soi.
- De **11h à 18h** : Départ en forêt, pique nique, Repas et pause, immersion dans la nature. Les lieux et les propositions seront en lien avec la thématique du jour.
- De 19h à 19h30 : Sophrologie d'intégration
- 20h Repas

Une soirées sera dédiée à la continuation du processus. Les autres soirées sont libres.



Le Lieu

*Nous vivrons ce voyage dans un lieu exceptionnel.
Un château du 12es niché sur un ponton rocheux
au cœur d'un domaine forestier*

*Stage Ecoland art
et
Sophrologie*

*Nous séjournons dans les
dépendances du chateau*

Nous serons accueilli par
nos merveilleux hôtes : Les
emplumés!
Sandrine, Patricia, Hélène,
Virginie et Patrick, gardiens
de ce lieu.



*La vue sur la vallée traversée
par un cours d'eau est
magnifique*



Nous disposerons d'un espace commun pour cuisiner et manger et d'une salle pour se réunir lors des retours.



Vous avez le choix entre un dortoir ou une chambre particulière dans l'hôtel attenant au site

Un lieu rempli de sérénité où il fait bon de vivre

La nature environnante est florissante et variée: rivière, grotte, forêt, falaises...

Un écrin de nature reposant et ressourçant.

Nous vous donnons rendez vous le Mercredi 24 juillet à 17h.

Le stage s'achève le dimanche 28 juillet à 17h



Bienvenue à tous pour ce séjour inoubliable !

