



GAÏAEL

DÉ-CONNECTER POUR MIEUX SE RE-CONNECTER !

**Un duo de choc
pour un week-end de transformation !**



Dates à reconfirmer en mai 2021

Contact : emmanuelle@gaiael.fr

www.gaiael.fr



Nous proposons une parenthèse enchantée, une bulle de Bien-Être, un Havre de Paix ; nous offrons un espace de parole, de silence et de communion avec la Nature, soi-même, les autres ... Et plus si affinités !

Les axes majeurs :

- ☞ **se ressourcer, réinvestir les fonctions physiques et subtiles d'un corps trop souvent malmené ou pas assez écouté**
- ☞ **ressentir l'énergie, la force de Vie circuler, alimenter et diffuser à nouveau**
- ☞ **se poser au cœur de Soi**
- ☞ **se réapproprier sa propre puissance**

Nous offrons de tout déconnecter sur un week-end, de lâcher prise sur le mental et le quotidien afin de SE FAIRE DU BIEN, se régénérer en profondeur, se re-trouver pour mieux connecter la plus belle version de Soi-même, de manière profonde et durable.

Nous avons mis au point un programme riche et pertinent qui donne des clés simples et puissantes pour réactiver l'alignement et l'harmonie énergétique, sans lesquels on ne peut exprimer pleinement qui l'on est vraiment.

Vos animatrices & accompagnantes

Delphine accompagne les personnes qui veulent retrouver la légèreté dans leur vie, à se transformer, car chacun, chacune mérite de vivre plein d'énergie et de vitalité, dans la sérénité et l'épanouissement !

Par le biais de ses outils (Yoga, naturopathie, relaxation et méditation, développement personnel), elle vous aide à aller au cœur de vous-même, à trouver vos ressources pour poser une vie qui vous ressemble et vous accompagne pas à pas dans votre transformation.





GAÏAEL

Depuis une quinzaine d'années, Emmanuelle travaille dans le Tourisme de niche éco-solidaire (en opposition au tourisme de masse) et s'est naturellement orientée ces dernières années vers le voyage initiatique qui ouvre la Conscience individuelle tout autant que collective. C'est ainsi qu'elle crée des voyages, des stages, des rencontres, des connexions, des expériences dans le monde et en France, rassemblant des personnes en quête d'elles-mêmes. Parallèlement, elle accompagne des personnes, en suivi individuel et de groupe, dans leur démarche de manifestation d'une nouvelle réalité plus belle, vaste et multi-plans !



Le lieu :

Eco-Domaine du Houvre
<https://www.ecodomaineduhouvre.fr>
La Cour de France
14130 Pierrefitte en Auge
A côté du lac PONT L'EVEQUE



Le gîte de l'Ecurie



DÉROULEMENT DU WEEK END

ARRIVÉE LE VENDREDI 15 MAI ENTRE 17H00 ET 18H30 :

Accueil des participants, premières rencontres ou retrouvailles, temps de détente avant le dîner prévu vers 19h30.

Après le dîner, cercle d'ouverture et présentation du déroulement du week-end. Temps d'intériorisation guidé et pratique physique douce pour se préparer à la nuit.

Nuit sur place.

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 MAI :

On se retrouve dès le lever pour un éveil corporel avec des exercices et pratiques de respiration, de yoga, d'ancrage et autres techniques selon la guidance du moment, suivi d'un cercle de partage.

Petit déjeuner.

Activités du matin en extérieur et/ou à l'intérieur selon la météo (voir détail des activités plus bas *).

Préparation des plats du déjeuner et du dîner ensemble.

Partage du déjeuner.

L'après-midi, activités et partage d'information, le tout autour de la connexion corps, âme, esprit.

En fin de journée, moment de détente avant un temps d'éveil digestif ☺ et le dîner.

En soirée, un temps de partage et d'information sera proposé, ainsi que des activités douces telles que des méditations guidées, relaxation instrumentale ou musicale pour imprégner le corps des sons, préparation corporelle à la nuit, ...

* Nous vous proposons différentes activités en matinée et en après-midi (détail non exhaustif qui s'adaptera à l'élan et l'égrégoire du groupe !) autour de la connexion au corps, dans l'alignement Terre/Ciel :

- ☞ pratiques de yoga spécifiques et complémentaires
- ☞ informations sur la nutrition et la naturopathie
- ☞ marches dans la nature, pour découvrir les alentours et connecter les Éléments afin de prendre le temps, entre intériorisation et soin collectif, de recevoir en Conscience ce que la Nature et l'Esprit de Gaïa ont à nous offrir
- ☞ auto-massages ou massages à plusieurs pour se reconnecter à nos sens et à notre corps, véhicule vibrant de notre incarnation sur cette terre
- ☞ jeux de découverte de l'autre et de mise en confiance réciproque ;)
- ☞ mouvement coordonné ou intuitif (Shutaido®, danse ou expression libre...) pour libérer tout notre être !
- ☞ soins collectifs pour harmoniser et ancrer les énergies au cœur même de nos cellules
- ☞ transmission autour des potentiels et facultés du corps dans sa connexion aux plans subtils

LE TOUT DANS LA JOIE & LA LÉGERETÉ D'ÊTRE ☺



Détails des repas :

Les repas seront préparés ensemble, pour stimuler une réceptivité intérieure portée par la sensorialité, la simple joie d'être là, en silence, ou portés par des mantras qui permettent l'élévation des fréquences de la nourriture... Mais aussi portés par le rire et les facéties, selon ce qui vient ! Quoi qu'il en soit, nous sommes d'ores et déjà nourri(e)s par le Sacré que nous mettons dans chacun de nos gestes.

Ils auront pour vocation d'alléger notre plan digestif pour faciliter la reconnexion à l'être et mieux se nourrir d'énergie. Ils seront composés :

- pour les petits déjeuner, de fruits frais, fruits secs, pain (sans gluten) et miel, accompagnés de tisanes, thé et café.
- pour les déjeuners et dîners, de fruits et de légumes, de protéines végétales et céréales sans gluten.

LUNDI 18 MAI, CLÔTURE DU WEEK END :

Petit déjeuner. Exercices d'éveil corporel et d'ancrage, connexion du corps à l'Esprit. Dernier cercle de partage et temps autour de la puissance de Manifestation de l'Intention de chacun et chacune.
Départ prévu avant 11h.

Clôture du week-end

NOS MOTS CLÉS ☺





PARTICIPATION FINANCIÈRE

455 euros par personne
(tarif dégressif à partir de 10 personnes)

Ce prix inclut : l'hébergement, le ménage de sortie, tous les repas, l'organisation, l'animation, les frais de Delphine & Emmanuelle

Ce prix n'inclut pas : le trajet aller/retour au gîte, l'option location des draps (1 pers) à 4.50 euros, les éventuelles taxes de séjour

Conditions d'Inscription :

S'adresser à emmanuelle@gaiael.fr pour obtenir la fiche d'inscription à remplir et renvoyer par courriel.
Règlement : 40 % d'acompte à l'inscription, solde à 30 jours du départ.
Échelonnement possible, merci de contacter Emmanuelle.

Autres infos :

Co voiturage à organiser, Blablacar ou train selon les possibilités de chacun(e)

Amener tapis de yoga et coussins confortables si possible.

Vêtements et chaussures confortables pour les séances de yoga et les marches

Tout instrument de musique est le bienvenu !