

Bulletin d'inscription

Week-end du 14 au 16 Mars 2025

« Détachement, Joie de vivre et Libération émotionnelle »

Le séjour se déroule à Ménil Hubert sur Orne (61), un village situé au cœur de la Suisse Normande.
du Vendredi 14 Mars à 17h00 au Dimanche 16 Mars à 15h30

➔ VOTRE SÉJOUR

Vous rejoindrez un groupe composé de 8 à 12 personnes.

Hébergement en chambre partagée en gîte. Lit double pour les couples et lits simples pour les personnes seules. Chambres de 2 à 4 personnes. Les lits doubles peuvent se transformer en deux lits simples et inversement. Pour la visite en ligne du gîte, cliquez sur le lien suivant :

<https://my.matterport.com/show/?m=9BMfmmNayj6>

Pension complète, avec petit déjeuner, déjeuner et dîner.

Les repas sont pris collectivement dans la salle de pratique.

➔ PRÉSENTATION DÉTAILLÉE / PROGRAMME

Vairāgya, terme sanskrit utilisé dans le bouddhisme et l'hindouisme, signifie détachement. Il est le diapason du Yoga, la clef pour se rencontrer soi-même et l'outil qui sert à se libérer de la souffrance. Apprendre le détachement, ce n'est pas devenir insensible. Il ne s'agit pas de se couper de ses émotions. Bien au contraire, il s'agit d'apprendre à les accueillir en leur offrant un espace d'expression au sein de nous-mêmes. Faire la paix avec nos peurs, notre colère, notre anxiété en apprenant à les écouter.

Le détachement est un des versants de la libération émotionnelle. Son côté Yin. Celui de l'accueil et du lâcher prise. Nous travaillerons aussi avec l'autre versant, indispensable à l'équilibre : prendre le contrôle de soi, s'affirmer avec confiance en se sentant ancré(e) et solide dans son expérience de vie. Le côté Yang en quelque sorte. Pour cela, des outils (techniques de respiration, postures, Yoga mental, etc.) vous seront transmis pour que vous puissiez continuer d'évoluer positivement à la suite de ce temps passé ensemble.

Ce week-end a donc la double ambition de vous aider à devenir plus résilient(e), ouvert(e), à l'écoute de vous-même et capable d'accueillir ce qui se présente sans vouloir nécessairement le changer en même temps que de vous rendre plus fort(e), plus ancré(e), plus solide à chaque nouveau pas sur votre chemin de vie. La Joie de vivre deviendra alors précisément le témoin que vous êtes parfaitement en équilibre entre ces deux pôles.

Vendredi 14 Mars (J1)

17h-17h20 : *Accueil collectif* : Installation dans votre gîte

18h : *Rencontres bienveillantes* – avec soi-même, avec le groupe. Jeux de rencontres, sourires, rires, énergies positives : faisons connaissance !

19h30 : *Repas sain, végétarien et convivial.*

21h : *Yoga Nidra* : Apprendre le détachement par l'observation des états du soi.

Samedi 15 Mars (J2)

7h : *Sadhana matinale* : Apprendre le détachement au quotidien. Sadhana centrée sur l'hormèse qui nous rend, par l'assiduité de la pratique, chaque jour davantage capable de l'équilibre nécessaire au détachement. Douche froide et techniques de récupération de l'homéostasie (pour les volontaires), Kundalini Yoga, Yoga dynamique, Pranayama.

9h : *Petit déjeuner*

10h30-12h : *Sauna traditionnel finlandais* au poêle à bois en extérieur avec vue panoramique sur la Suisse Normande pour la moitié du groupe / Pour l'autre moitié du groupe, *randonnée sur le site naturel classé de la Roche d'Oëtre* où nous finirons par nous poser pour pratiquer *zazen* (méditation bouddhiste zen)

12h-13h30 : *Inversion des deux groupes (Sauna et rando-méditation)*

14h : *Repas sain, végétarien et convivial.*

Début d'après midi libre : ballades sur les merveilleux sentiers de randonnée pour découvrir la Suisse Normande, lectures, siestes...

16h30 : *Hypnose du mandala* : Apprenez à accueillir toutes vos émotions, à en devenir le spectateur. Trouvez le centre à partir duquel l'équilibre et le calme profond vous permettent d'observer tout ce qui se passe en vous sans vous identifier à quoi que ce soit d'autre que ce centre d'où vous pouvez observer les choses telles qu'elles sont. En faisant cela, vous rejoignez l'espace à partir duquel vous permettez à votre chemin de se laisser tracer par la Vie elle-même.

18h00 : *Kundalini Yoga* : Séance consacrée à la disponibilité des 7 chakras et à la dissolution de l'ego. S'abandonner à travers le souffle à plus grand que soi-même. Apprendre à observer et diriger la force vitale pour rejoindre ce Soi en soi.

19h30 : *Repas sain, végétarien et convivial.*

21h : *Hypno-concert* : La singularité de l'état d'hypnose pour vivre une expérience musicale unique.

Dimanche 11 Mai (J3)

7h : *Sadhana matinale* : Identique à la veille de façon à ancrer les pratiques et les mémoriser.

9h : *Petit déjeuner*

10h : *Approche du non-dualisme et échanges libres*. Il s'agit ici d'expérimenter le non-dualisme et l'expérience de la Vacuité avec l'approche du Yoga du Cachemire qui, plus qu'un enseignement intellectuel, est une invitation à l'écoute et au changement de perspective. Cette même écoute sera au coeur de cette séance où certains temps seront consacrés à l'échange libre, d'autres à la pratique du Yoga.

12h : *Prendre le contrôle de soi par la respiration : boîte à outils*. L'objectif de cette séance est de vous offrir des techniques très concrètes à utiliser pour être plus fort et résilient. Que ce soit pour des raisons physiologiques (inflammations, douleurs, dérèglement hormonal...) ou psychologiques, il est parfois nécessaire, non seulement de savoir accueillir mais aussi de savoir prendre le contrôle et rediriger notre énergie dans la bonne direction. Nous pratiquerons ensemble des techniques bien précises pour chaque problématique et un livret de pratique vous sera remis pour que vous puissiez vous remémorer cela et en profiter dès votre retour chez vous.

13h30 : *Repas sain, végétarien et convivial.*

15h : *Cercle de clôture et partages.*

15h30 : *Départs des participant(e)s.*

Le programme ainsi que les horaires sont données à titre indicatif et constitue une projection de la trame du séjour. Il est possible qu'en fonction de la réalité du « vécu-ensemble », celui-ci fasse l'objet d'adaptations. L'objectif principal est que vous puissiez profiter autant que possible de toutes les activités et ressources, en prenant le temps dont vous avez besoin et sans courir d'une activité à l'autre.

➔ RÈGLEMENT ET RÉSERVATION

Le tarif du week-end pour 3 jours et 2 nuits est fixé librement et en conscience par vous-même. Le montant à régler pour l'inscription est de 200€ et correspond au montant minimum à partir duquel le coût matériel du séjour est amorti. Vous choisirez librement de compléter cette somme lors de votre séjour et une boîte en accès libre sera mise à votre disposition pour ce faire. L'hébergement, les repas et les activités précisés dans le programme sont entièrement pris en charge et vous n'avez aucune dépense supplémentaire à prévoir.

Vous pouvez ainsi réserver votre séjour en renvoyant le feuillet 4 complété, signé et accompagné d'un règlement de 200€ soit par chèque (à l'ordre de « Association Transe-forme »), soit par virement bancaire (RIB disponible sur demande). Ce règlement vaut engagement et ne sera pas restitué en cas d'annulation de votre part.

Le bulletin, scanné et signé, peut être envoyé par mail à « contact@bedp-suissevenormande.fr » ou bien physiquement, par courrier, à « Association Transe-forme, 9 rue des parcs, 61430, Ménil Hubert sur Orne » .

La réception de votre règlement et de votre bulletin valide votre inscription. Elle vous sera alors confirmée par mail ou sms.

En cas d'annulation du week-end par manque de participants (le week-end est ouvert à partir de 8 personnes ayant validé leur inscription), vous serez intégralement remboursé de votre règlement, 7 jours avant la date prévue du séjour.

➔ MATÉRIEL A PRENDRE POUR LE SÉJOUR

Tapis de sol, zafu ou coussin de méditation, plaid, vêtements souples et confortables, chaussures souples type baskets, chaussures rando ou 2ème paire de baskets, 2 maillots de bain (si vous voulez en garder un sec), 2 grandes serviettes, un peignoir et des claquettes pour le sauna extérieur, un sac pour transporter le matériel sauna et rando (peignoir, serviette, claquettes, change sec, tapis de sol, plaid, zafu) et éventuellement une gourde pour de l'eau si vous le souhaitez (rando et sauna).

CONTACT

Responsable du séjour : M. Delahaye Nicolas

Mail : contact@bedp-suissevenormande.fr

Tel : 07 83 93 91 69

➔ COORDONNÉES ET INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : E-mail :@.....

- Je viens seul(e) et demande un lit simple
- Je viens en couple et demande un lit double. Si oui, avec

➔ CONTRE-INDICATIONS

Pour la pratique du sauna et de la douche froide : personnes ayant des antécédents cardiaques, ainsi que des problèmes cardio-vasculaires (phlébite, hyper ou hypotension non stabilisée...), femmes enceintes.

Certaines techniques de respiration issues du Pranayama ne sont pas non plus adaptées à la grossesse ni à l'hypertension non stabilisée par un traitement médical.

➔ ALLERGIES OU DIFFICULTÉS D'ORDRE MÉDICALES

Vous pouvez renseigner ici tout ce qu'il est nécessaire de savoir pour pouvoir adapter les repas ou les pratiques durant le séjour.

En signant ci dessous, je déclare avoir pris connaissance des contre-indications et certifie être en bonne santé pour pratiquer les activités du week-end «Détachement, Joie de vivre et Libération émotionnelle» . J'ai également pris connaissance des modalités de règlement et réservation de ce séjour et les accepte sans réserve.

Fait à

Date :

Signature