

# SÉJOUR « Souffle et Energies » du Vendredi 8 au lundi 11 Novembre 2024

**Lieu :** Domaine du Bouchard - Proximité de Bugarach *EXCEPTIONNEL cadre, lieu, région, programme, cuisine, tarif*

## Vendredi 8: Accueil entre 17h00 et 19h00

Accueil des participants / Tour des lieux (grandiose) / Installation couchage / Rassemblement pour ouvrir le séjour /  
Méditation d'ouverture / Repas partagé convivial pour cette première soirée

## Samedi 9 : (silence jusqu'au petit déjeuner)

7h00 - 07h45: Méditation matinale en intérieur ou extérieur (selon la météo) avec incroyable vue sur le massif des Pyrénées.  
8h00-9h15 : Yoga du souffle et exercices d'activation des énergies corporelles.  
Petit déjeuner à 9h30  
10h45-12h30: Marche méditative (silencieuse) dans un sublissime parc avec étangs ou daims, mouflons, sangliers, ânes, chevaux,... seront toujours presque à portée de mains. Exercices énergétiques proposés en cours de marche.  
Repos :  
14h30-16h00: reportage vidéo sur le souffle et les énergies.  
16h30-17h45: Yoga du souffle et exercices d'activation des énergies corporelles.  
18h00-18h45: Méditation fin de journée  
Dîner en commun préparé par les hôtes à 19h00 et Soirée libre....

## Dimanche 10: (silence jusqu'au petit déjeuner)

7h00 - 07h45: Méditation matinale en intérieur ou extérieur (selon la météo) avec incroyable vue sur le massif des Pyrénées.  
8h00-9h15 : Yoga du souffle et exercices d'activation des énergies corporelles.  
Petit déjeuner à 9h30  
10h45-12h15: Causerie spirituelle autour d'une thématique en lien avec la méditation, le souffle et les énergies.  
Repos :  
14h00-16h00: Travail énergétique autour de l'étang (feu intérieur), suivi d'un bain pour les volontaires qui souhaitent expérimenter les bénéfices de la fraîcheur de l'eau de l'étang (prévoir peignoir ou grande serviette de plage/Bonnet/...).  
16h00-16h45 : Douche chaude et chocolat chaud .  
16h45-17h45: Exercices d'alternances de respirations dynamiques et douces à travers la posture.  
18h00-18h45: Méditation fin de journée  
Dîner en commun préparé par les hôtes à 19h00 et Soirée libre....

## Lundi 11: (silence jusqu'au petit déjeuner)

7h00 - 07h45: Méditation matinale en intérieur ou extérieur (selon la météo) avec incroyable vue sur le massif des Pyrénées.  
8h00-9h15 : Yoga du souffle et exercices d'activation des énergies corporelles.  
Petit déjeuner à 9h30  
10h45-11h45: Travail énergétique avec le bâton en extérieur  
12h00-13h30 : Suivi d'une expérience « surprise ».  
Collation : Partage des « restes » / Rangement et nettoyage des chambres  
15H00-15h45: Méditation de clôture et dédicace du séjour, fin du séminaire.  
Rangement et nettoyage de la cuisine et de la salle

Soit 3 jours complets (et 3 nuits) de Pratiques, d'Introspection, de Lâcher-Preise, de Joie, de Partages, de Rencontres et de Détente. Pension complète (sauf collation du midi pris en autonomie et/ou en partage - Cuisine collective à disposition). 330 hectares de Forêts et de lacs, des animaux protégés, une vue incroyable, levers et couchers de soleil époustoufflants, sur hauteur moyenne de 800 mètres d'altitude. Spacieux, calme, confortable...

**Repas :** Menus végétariens incluant 3 petits-déjeuners et 2 dîners.

Repas du soir préparé par les hôtes (entrée, plat complet, fromage, dessert, ¼ vin par personne ou cidre)  
Choix du déjeuner (midi) pris de façon autonome, seul ou en partage, afin d'alléger le processus alimentaire durant la journée mais aussi pour créer des espaces pour soi.

**Hébergements :** Confortables, répartis en mini-dortoirs de 4 lits (Salles de bains/WC). Tout est chauffé en cette saison.

**Tarification :** **Séjour complet : 320 € par personne, tout compris (3 jours complets et 3 nuits).**

**Arrhes:** 110€ pour validation de la réservation. Merci !! (Maximum 20 participants – Réservez vite ! premiers inscrits...)

**Contact Denis:** les6paramitas@gmail.com / (+ 33) 06.41.38.64.51 / **Facebook:** Shanti Das