

Un temps pour Soi au printemps

Retraite pour se régénérer, poser des choix, changer sa vie !

Dans la nature, au printemps, la vie qui s'était assoupie reprend ses droits, les oiseaux chantent, les bourgeons commencent à se gonfler de sève et à se déployer, les petites plantules sortent çà et là, la nature nous offre une somptueuse palette de verts tendres, l'énergie circule !

Chez les humains qui font pourtant partie intégrante de cette nature, c'est parfois un peu différent, l'énergie n'est pas toujours au rendez-vous.

Nous sommes à la sortie de l'hiver, période pendant laquelle nous avons tendance à rentrer dans notre coquille, bouger moins, manger plus gras. Il est temps de s'ébrouer !

Le mode de vie moderne nous pousse très souvent à ne pas respecter notre physiologie : nous prenons des vacances l'été et nous travaillons l'hiver alors que nous devrions davantage nous reposer, à l'instar de la nature, nous veillons tard sur nos écrans, sollicités de toutes parts et dormons mal, nous ne prenons pas le temps de cuisiner, nous sommes fréquemment soumis à des stress qui deviennent chroniques, etc.

Mais les lois naturelles nous rappellent à l'ordre !

En témoigne le nombre de burn-out, de personnes qui souffrent d'affections telles que le syndrome de fatigue chronique, de fibromyalgie, toutes ces affections pour lesquelles la médecine allopathique a peu, voire pas de réponse à apporter.

Ceci n'est pas une fatalité, nous pouvons faire le choix d'une autre voie pour vivre de façon plus harmonieuse et en santé.

L'idée de cette retraite NaturoPratiques est de vous aider à poser ce choix d'une vie plus saine en expérimentant l'espace de quelques jours les principes d'hygiène de vie prônés par la naturopathie pour rester en santé.

Au menu de ce séjour

> Repos & détente sont les maîtres-mots ! La petite maison le lieu pour vous isoler, accueillir vos soupirs, vos rêves, vos méditations.
(Hygiène neuro-psychique)

> Une alimentation vivante, végétale, fraîche, crue, germée, lactofermentée, sauvage et hypotoxique (sans gluten et sans produits laitiers).
(Hygiène nutritionnelle)

> La pratique du jeûne intermittent (optionnel), soit deux repas par jour à prendre dans un intervalle de 8 heures, ce qui permet un repos digestif de 16 heures propice à améliorer les processus d'élimination (surpoids, surcharge toxinique).
(Hygiène émonctorielle)

> Des randonnées silencieuses en forêt et dans la campagne pour se mettre en mouvement, s'oxygéner et se reconnecter à sa nature profonde.

(Hygiène musculaire & neuro-psychique)

> Une balade nocturne pour découvrir la beauté et le mystère de la nuit.

(Hygiène musculaire & neuro-psychique)

> La pratique d'exercices respiratoires (cohérence cardiaque, marche afghane).

(Techniques respiratoires)

> Du drainage lymphatique manuel qui permet au corps de se détendre profondément et de se détoxiner.

(Technique manuelle)

> Un bain nordique (sous réserve que sa construction soit achevée).

(Hydrologie)

Vous hésitez ?

Petit exercice de quelques minutes...

Asseyez-vous confortablement et détendez-vous, pieds bien en contact avec le sol pour vous ancrer.

Faites quelques respirations abdominales puis saluez pour signaler à votre corps que vous êtes en mode détente.

Prenez le temps de sentir ce que ces mots évoquent à l'intérieur de vous "un temps pour Moi en 2020...".

Répétez-les mentalement et sentez ce qui se passe.

Ça frétille, ça pétille, ça saute de joie, ça gargouille, c'est chaud, c'est doux, c'est frais ? Alors, c'est OUI ! Liste des sensations non exhaustive...

Vous allez peut-être trouver un tas de bonnes raisons de ne pas barrer joyeusement 5 jours dans votre agenda et plus vous y réfléchirez, plus vous risquez d'en trouver... Ça, c'est la tête !

Nous n'avons pas l'habitude de faire confiance à notre corps et pourtant... Notre éducation nous a plutôt appris à ne plus l'écouter et pourtant... Et pourtant, quand on prend le temps de sentir ce qu'il nous dit, on s'aperçoit que c'est juste, que nous sommes aligné, qu'il n'y a plus de bagarres intestines, que le cœur et la tête sont d'accord, qu'il n'y a plus de doutes, nous faisons les bons choix.

Informations pratiques

Inscriptions

Le nombre d'inscriptions est limité à 6 personnes pour le confort de chacun. Le séjour s'organise pour un minimum de 4 personnes.

Logement en chambre twin (deux personnes par chambre).

Les draps et les serviettes de bain sont fournis.

Les chambres ne sont pas équipées de salles de bains et toilettes individuelles.

Dates

L'arrivée est prévue le lundi 13 avril à 18h et le départ le samedi 18 avril à 14h.

Tarifs

475€ par personne pour l'ensemble du séjour, repas inclus.

Logement en chambre double ou twin, sans sanitaire individuel.

Les draps et serviettes de bain sont fournis.

Réduction de 50€ par personne pour une chambre partagée.

Drainage lymphatique en supplément (35€ pour 45 minutes)

Lieu

Ferme Quatre Mains

Rue de l'Eglise, 7

08270 Grandchamp – Ardenne France

www.fermequatremains.com

Nous sommes naturellement à votre disposition pour répondre à vos questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Au plaisir de vous accueillir pour cette retraite au cœur de Soi !

Christelle Lequeux

+32 498 40 49 79

Licenciée en sciences commerciales

Formée en naturopathie et en drainage lymphatique manuel

<http://facebook.com/PratikNaturo>