

Retraite

VOYAGE ÉLÉMENTAIRE REVENIR À L'ESSENTIEL DU 8 AU 12 JUILLET 2024



Le Collectif ÉLÉMENTAIRE vous propose de vous poser dans un moment hors du temps. Un doux et profond voyage intérieur, en immersion dans la nature. Vous êtes curieux-curieuse de découvrir ou affiner la pratique du massage, du yoga, d'une alimentation vivifiante, de la méditation et de la pleine conscience ? Vous avez besoin de vous régénérer et de développer votre résilience ?

Notre constat : dans cette culture dégénérative du vivant, nous observons une vague grandissante de déséquilibres divers, de stress et d'anxiété, de fatigue et de burn-out, de quête de sens...Il en découle un besoin de (re)prendre soin de soi et de (re)créer des liens de qualité et authentiques avec ceux qui nous entourent.

NOTRE INTENTION

Nous avons à cœur de participer à l'émergence d'une culture qui régénère le vivant, en nous et autour de nous. Et nous souhaitons vivre et cheminer ensemble dans « l'ici et maintenant » pour se consacrer au prendre soin :

- de SOI, dans la reliance cœur-corps-esprit,
- de l'HUMANITÉ, dans la reliance entre les humains,
- du VIVANT, dans la reliance de l'humain avec la nature.

À QUI NOUS ADRESSONS-NOUS ?

- Vous souhaitez découvrir de nouveaux outils de thérapies et de bien-être, en autonomie, pour un usage personnel et/ou professionnel
- Vous désirez comprendre et vivre ce que la permaculture humaine peut apporter à notre monde en constante évolution
- Vous voulez vous offrir une semaine qui touche à l'essentiel et à la beauté de l'humanité qui nous habite ; un temps d'écoute et d'attention pour vos intentions personnelles
- Vous avez besoin de prendre un moment de retraite, hors de la charge mentale du quotidien pour vous sentir plus intensément vivant.

DU SOIN, ENCORE DU SOIN !

Lors de cette retraite, nos invitations s'articulent en différents temps de soins.

- **Massage intuitif** : Le toucher par le massage est la plus ancienne thérapie, inscrite aujourd'hui dans la diversité des thérapies brèves et profondément efficaces. Il apporte détente, libération et guérison des tensions, des émotions, des cuirasses musculaires, des blocages psychosomatiques et des croyances limitantes. Pratiqué dans un cadre de sécurité strict, éthique et respectueux, aligné, juste et

bienveillant, il aide à renforcer la confiance et l'estime de soi, l'ancrage, la connexion à ses sensations, et... à construire des interactions positives et chaleureuses avec les autres.

- **Yoga doux** : Des séances accessibles à chacun.e seront organisées quotidiennement. C'est une pratique intérieure, respectueuse du corps, qui nous invite à explorer notre reliance à la nature et aux éléments, au corps, au cœur et à l'esprit, tout en apportant une profonde sensation de détente et de bien-être. La pratique du yoga permet aussi de renforcer notre corps et de soigner nos positions lorsque nous massons, pour éviter de nous blesser.

- **Alimentation vivifiante et usage des plantes** : Des conseils diététiques, nutritionnels et « phyto » seront proposés dans le « prendre soin » de la terre et de la santé en passant par le plaisir de l'assiette. Ils seront transmis de façon douce et progressive pour qu'ils puissent se pérenniser dans le temps. Les repas de la retraite sont conçus, bien entendu, selon les principes proposés. Des tisanes de plantes aromatiques en lien avec les thématiques abordées seront servies chaque jour et de belles plantes sauvages comestibles s'inviteront dans nos assiettes.

- **Méditations de pleine conscience** : Nous vous ferons des propositions où chaque respiration devient une exploration de soi et du monde qui vous entoure... Ces pratiques permettent de dénouer le stress, d'aiguiser votre esprit et de vous (re) connecter à un apaisement intérieur profond.

- **Connexion à la nature** : Moments d'intégration personnelle dans la nature et propositions libres de balades racontées ou de découvertes des plantes sauvages comestibles, balades méditées, ...

- **Éveil corporel** : Respirations, mouvements libres, danse intuitive, étirements, ... Au fil de ces pratiques, vous explorerez de nouvelles façons de vous relâcher et d'aiguiser votre esprit. Ces mouvements sont conçus pour harmoniser le corps et l'esprit; ils vous guideront vers une sensation de relâchement autant que de vitalité.

S'IMMERGER DANS UNE JOURNÉE TYPE

Nous ouvrons la journée par une séance de yoga dans les jardins ou en intérieur, selon la météo. Après le petit déjeuner, un temps d'éveil corporel est proposé pour laisser place ensuite aux enseignements concis, aux techniques de massage, aux gestes et postures essentiels et... à la pratique. Après le repas de midi, vous bénéficiez d'un temps de pause pour vous reposer, intégrer et/ou participer, si vous le souhaitez, à des propositions d'ateliers variés (balades méditatives, auto-massage, diététique, ...). L'après-midi reprendra avec des séances de massage, d'alimentation vivifiante et/ou d'atelier de méditation active. Après le souper, un atelier libre sera également suggéré, pour favoriser un sommeil réparateur.

QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes 6 intervenants-accompagnants, réunis grâce à la belle aventure de co-animation des stages d'écologie intérieure en permaculture humaine à la ferme du Bec Hellouin en Normandie. Nous avons à cœur de :

- * rayonner, en Belgique, tout ce qui nous y a tant nourris,
- * donner vie à nos convictions et rêves communs,
- * vous proposer une formule teintée de nos couleurs respectives, spécialisées et très complémentaires.

Isabelle Minne - Kinésithérapeute

Élodie Loquet - Praticienne en massage holistique www.naturelomassages.com

Chloé Rouxhet - Psychologue, thérapeute psycho-corporelle et professeure de yoga.

Pauline de Voghel - Diététicienne-Nutritionniste agréée, permacultrice et phytothérapeute www.paulinedevoghel.be

Matthieu Leroy - Méditation et massage intuitif

Julien Fockedey - Massages ayurvédiques - 'Techniques de Toucher' www.slowtouch.be

UN LIEU PORTEUR DE SENS

Nous vous accueillons pour cette retraite, dans cet éco-lieu exceptionnel du Domaine Saint-Roch à Couvin, en Belgique, entouré de 40 ha de nature. Les porteurs du projet ont apporté un soin tout particulier à la restauration écologique de ces bâtiments classés. Grands et lumineux espaces de pratiques, cuisine super-équipée, salle de sport et sauna, salons cosy, vues magnifiques, jardins et espaces natures ressourçants... rien n'a été laissé au hasard pour que votre séjour soit le plus agréable et bénéfique possible.

CUISINE VITALISANTE

Nous emmenons avec nous Nadia Kuhn, du service traiteur « *Ma terre nourricière* », pour bénéficier d'une cuisine vitalisante et gourmande, d'inspiration saisonnière et végétale, du matin au soir, tout au long de la retraite. De quoi régaler nos papilles, tout en se laissant inspirer par une alimentation qui nourrit et prend soin de notre corps et de notre esprit, dans le sens dédié à la retraite.

INFORMATIONS PRATIQUES

Nous proposons cette retraite à partir de 850 € tout compris, du lundi au vendredi : logement (différentes formules selon vos besoins et possibilités), prestations et accompagnement des 6 intervenants, tous les repas, les accès aux différents espaces du gîte: salons confortables, salle de sport, bain norvégien, jardins et espaces natures.



Collectif
ÉLÉMENTAIRE

Pour vos questions & l'inscription :
www.collectifelementaire.com
sur Facebook et Instagram