

Jeûne & Intériorité

**Se nourrir de l'essentiel !
AIR EAU LUMIERE**



L'intention du séjour

Le repos physique & mental

L'ouverture du corps par le yoga, les massages & bains de nature
L'éveil de l'esprit par la méditation, le silence & l'écoute...

La créativité & le partage

Chaque après midi, lors d'ateliers spontanés, nous échangeons sur nos savoir-faire, connaissances, valeurs et passions !

Chacun propose, dispose ou s'abstient selon ses besoins du moment.

Le silence... la bienveillance

La parole devient « un noble usage » afin d'animer les ateliers et cercles d'échanges. Le reste du temps, nous respecterons l'intériorité de chacun en gardant le silence dans le gîte.

L'exploration intérieure

Lors du cercle de paroles, le soir, nous observons et exprimons nos sensations / émotions pour affiner nos propres besoins, ici et maintenant.

Dans une nature préservée

A Charousse, GIGORS 26400, au pied du Savel d'où jaillit l'eau de source de la Sye.

Avec un accès à toutes et tous

Une modeste participation, autour de 250/300e inclue l'hébergement et l'accompagnement sur une semaine. Un engagement sincère est nécessaire pour vivre cette expérience.

Questions & inscriptions lherbalie@gmail.com