

# Retraite de ressourcement par le Yoga, la naturopathie, la phytothérapie, la sylvothérapie et le waraku

du mercredi 6 au samedi 9 juillet 2022

*Ecovillage Les 3 sources*



*« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester » Proverbe indien.*

Prendre soin de soi, à travers une reconnexion à soi, aux autres et au monde qui nous accueille. Pour rééquilibrer notre santé et augmenter notre vitalité avec des approches naturelles.

## **Au programme de cette retraite :**

- Des temps personnalisés
- Les fondements et les 10 principes naturels de la naturopathie appliqués au quotidien
- Détermination de son profil psychologique et morphologique et application des principes d'hygiène de vie / Comparatifs avec l'Ayurveda
- Les soins par les huiles essentielles et les plantes
- Séances de Yoga Hatha
- Marche méditative et sylvothérapie : se relier à soi, à sa nature et à l'énergie de la nature
- Travail de rééquilibrage énergétique par des séances de Waraku (travail en douceur sur les 8 énergies selon cette discipline ancestrale japonaise)
- Temps de méditation quotidienne
- Séance de sauna – spa et piscine chauffée
- Cercles, échanges et partages
- Temps de travail individuel et émotionnel en psychothérapeutique selon les besoins
- Séance de sophrologie

Temps libres : balades en pleine nature, visite et découverte du concept de l'écho-hameau.

## **Les intervenants :**

**Raphaël Van de Par** : Naturopathe et enseignant en naturopathie, enseignant en psychothérapie à l'EEPSSA, Superviseur

**Clémence Levesque** : Professeur de Yoga

**Valérie Moyensoon** : Art thérapeute – Sylvothérapeute – Praticienne en bain de forêt certifiée

**Ajnaël Deleidi** : formateur en waraku, pratiquant et enseignant de plusieurs arts martiaux

**Véronique Violeau** ou **Corine Ehlenberger** : praticiennes en sophrologie

Niveau de pratique : tous niveaux même débutant

Matériel à apporter : un tapis de yoga, un plaid (facultatif), 2 serviettes moyennes (ou une très grande), un paréo, chaussures de marche.

### TARIFS :

Prix libre conscient pour le stage, selon situation financière, la valeur attribuée au travail et votre soutien possible au projet des 3 Sources : proposition libre de 80€ à 140€ par jour sur 4 jours.

Prévoir l'hébergement (proposition à partir de 10€ en camping ou salle), toutes les possibilités sont sur le site de l'écovillage :

<https://www.ecovillage-3sources.eu/gites/>

Les repas tout bio : prix libre conscient proposition de 12 à 20€. Chacun amène ses propres produits pour le petit-déjeuner, nous fournissons le thé et le café en prix libre.

Merci d'envoyer un chèque d'arrhes, pour valider votre inscription de 100€, qui ne sera pas encaissé (adresse Association les 3 Sources Le Soulayrol 12550 Plaisance Libellé : « Les 3 sources »). Possibilité d'accueil participatif. Nous contacter si vous avez des difficultés financières pour ce stage, nous trouverons une solution.

### INFORMATIONS GÉNÉRALES :

▣ Pour plus de bien-être, il est recommandé d'arriver la veille et de repartir le lendemain. Vous pouvez apporter vos serviettes (facultatif), un maillot de bain, chaussures de marche, lampe de poche, claquettes pour les lieux sans chaussures, vérifiez la météo pour les habits chauds et de pluie.

▣ Pour l'hébergement voir l'onglet « se loger » sur ce site. Merci d'apporter vos draps selon lit 1 ou 2 personnes, les indications sont sur la page.

Nous déterminerons ensemble votre constitution et les éventuels déséquilibres actuels pour choisir, selon votre profil, les conseils d'hygiène, le type de nourriture, les plantes amies qui peuvent aider dans votre quotidien.

Nous rechercherons une réponse globale à votre équilibre en intégrant les principes des médecines naturelles, des approches naturelles et le lien avec la physiologie et la psychologie de chacun.

### AVEC QUI ?



#### **Raphaël van de Par,**

Co-fondateur de l'écovillage « Les Trois Sources » en 2011, enseignant-formateur en écopsychologie membre de la Fédération européenne des psychothérapeutes et psychanalystes FED3P. Superviseur diplômé de l'EEPSSA. Plus de 20 ans d'expérience en gestion et facilitation des organisations. Auteur de « *Changer sa vie en profondeur* » pionnier de la naturopathie en France.



#### **Valérie Moyensoon,**

Résidente, est diplômée en art-thérapie (Master), certifiée en sylvothérapie et diplômée en communication. Elle vous fera aussi partager sa passion pour le lien entre les êtres humains et avec les beaux hôtes de nos forêts.



**Ajnaël Deleidi**, formateur en waraku, pratiquant et enseignant de plusieurs arts martiaux.



**Clémence Levesque** : Professeur de Hatha Yoga et adapte sa pratique selon les besoins des personnes. Elle s'est formée à différentes formes de Yoga en Inde et en France. Elle est diplômée de l'école Siva Nanda et a longuement pratiqué avec les enseignants de Amma.



**Véronique Violeau**, praticienne en sophrologie



**Corine Tocco Ehlenberger**, praticienne en sophrologie

### **CONTACTS :**

Accueil Ecovillage Les 3 Sources 07 87 01 83 13 (sms) ou [troissources@gmail.com](mailto:troissources@gmail.com) (Véronique)