

Libérer ma Joie !



**Me relier au Vivant qui vibre
en moi & autour de moi**

Retraite en Bretagne - Dates à venir



**DU CORPS
AU COEUR**



Cliquez-ici pour voir la vidéo
1 minute de joie offerte ;-)



**DU CORPS
AU COEUR**



L'intention

“L’Unité” ...un mot qui peut sembler conceptuel. Et pourtant, le jour où je l’ai ressenti dans ma chair, je suis passée du concept au vécu.

Nous sommes tous reliés. C’est le message central du Yoga et de tant d’autres chemins de conscience. Alors comment passer du concept au vécu ?

En nous reliant à notre essence profonde : **la JOIE**. C’est notre vraie nature. Notre être est tapissé de Paix, d’Amour. D’une Joie pleine - qui diffère de la joie issue des plaisirs du monde. Pour nous y relier, il nous suffit de laisser vivre notre esprit d’enfance.

Cette exploration de 4 jours est un bain de vibrations positives & de reliance à notre esprit d’enfance, aux autres, à la Nature. ♡♡♡

Dans cet état d’émerveillement, je peux révéler au monde ma Beauté. Dans cet état, je peux accueillir l’autre comme moi-même. Dans cet état, nous pouvons expérimenter l’Unité et laisser la Grâce du Nous éclore.

Aux explorateurs.trices de l’Unité et de la Joie, je propose un voyage créatif, sensoriel, corporel & vivant. Un espace où notre "Je" pourra exprimer sa Beauté. Afin que la Grâce du "Nous" puisse se révéler.

Ce voyage est guidé par Lumi&Paul - nos hôtes - et moi-même. Et il sera le fruit de notre co-création à toutes & à tous.



Pour cette exploration automnale de la Joie et de l’Unité : nous nous préparons à entrer en douceur et avec Amour dans ce temps d’intériorité que nous offre l’Hiver.



Une immersion...

...créative, sensorielle, corporelle & vivante

Chant-mantras-percussion

Tous les jours
avec Paul & Anne-Cécile



Reliance au Vivant
♥ Nature

1 atelier
avec Lumi & Anne-Cécile



Cuisine joyeuse
& consciente

Echanges
avec Lumi & Paul



Yoga Yin&Yang

Tous les jours
avec Anne-Cécile



Cercles de parole

Tous les jours
avec Anne-Cécile



Soirées co-crées

Tout.e.s ensemble
Danse, jeux, lecture, ...



Massage
& soin énergétique

En option, sur réservation
avec Lumi



Mais aussi ...

Une alimentation
créative végétarienne,
bio, locale

Du Temps Libre :-)



Chantons, jouons,
yoguons en plein air :-)

Selon la météo, les ateliers se
feront en harmonie avec la
Nature :)



**DU CORPS
AU COEUR**



Le pouvoir des mantras

Un mantra est un son, un mot ou une petite phrase
dont le niveau vibratoire est élevé
et que l'on répète en boucle



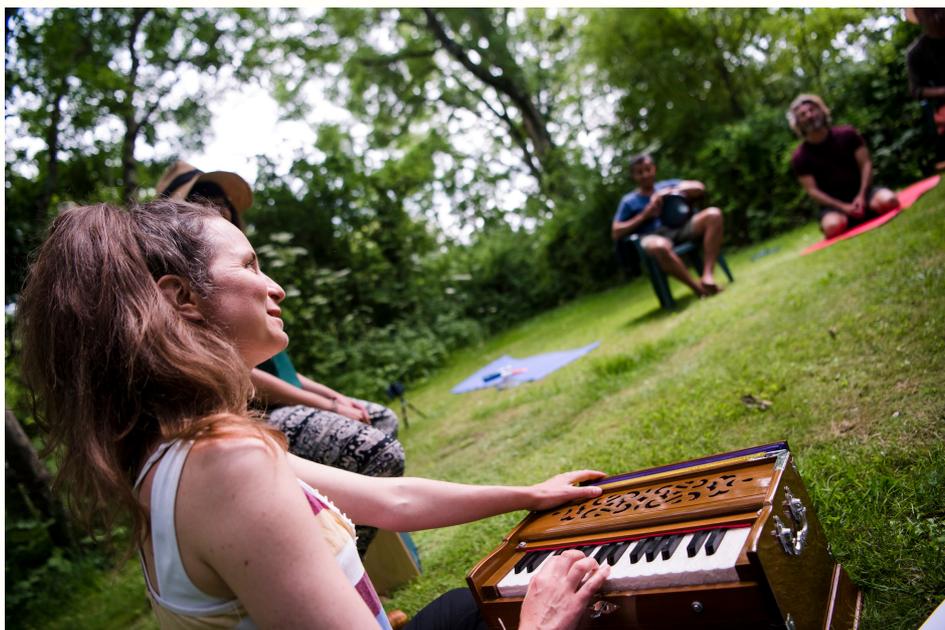
Installe-toi au calme,
assis.e ou allongé.e,
Clique ici...et enjoy :)

La pratique des mantras est puissante & accessible à tou.t.e.s.

Elle aide à lâcher-prise, favorise la concentration - permet d'entrer en méditation, apaise le mental et réduit les effets du stress, purifie le subconscient et élève notre fréquence vibratoire.

Chantés en collectif, les mantras procurent énormément d'énergie et de joie. Une joie intérieure solide et profonde. Qui contribue au sentiment d'unité.

Voici ci-dessous, un exemple de Mantra à Siva. Siva, c'est l'énergie de la transformation. Cette énergie qui réside en nous, et qui nous aide à relâcher "l'ancien" pour accueillir "le nouveau".





Une journée type

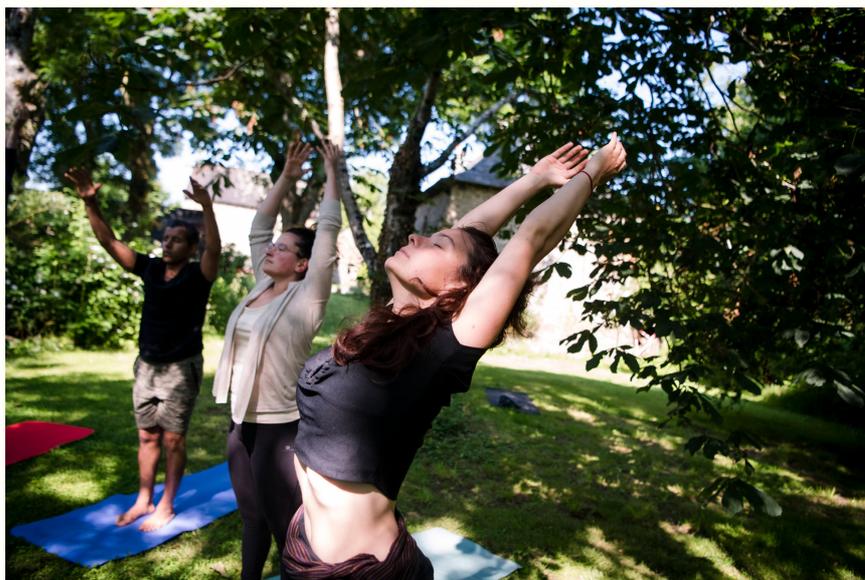
7h30 Réveil au Bol tibétain
8h15 Yoga & reliance matinale
10h30 Brunch
11h30 Temps libre
14h Atelier 1
15h30 Atelier 2 ou Temps libre
18h Diner
20h Rituel du soir ou soirée libre
22h Dodo :-)



Jour d'arrivée : accueil dès 16h

16h à 18h - accueil, tisane & temps libre // 18h - Atelier yoga

Jour d'envol : départ à partir de 16h



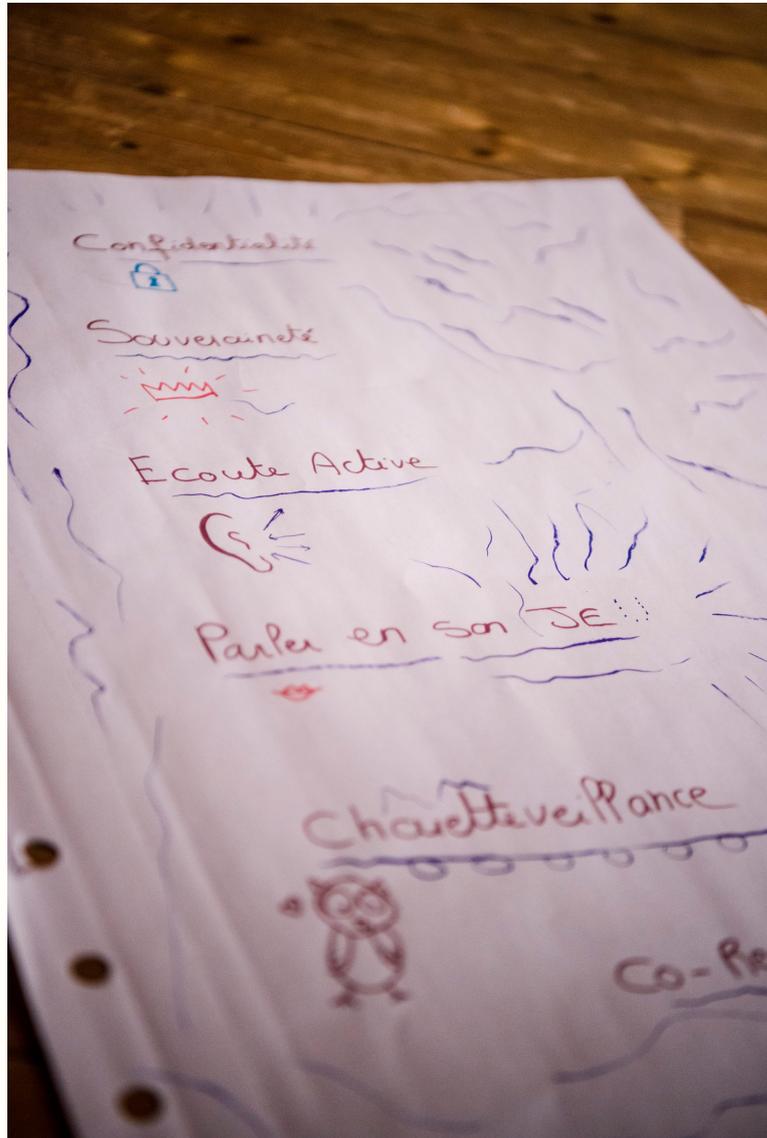
**DU CORPS
AU COEUR**



Afin d'explorer
l'Unité, je vous
introduirai à des
pratiques et postures
de "coopération", pour
faire vivre notre
intelligence collective.



**DU CORPS
AU COEUR**





**DU CORPS
AU COEUR**



Se préparer ?

Avant notre rencontre, je te propose de commencer à semer des graines de joie dans ton coeur ! Comment ?



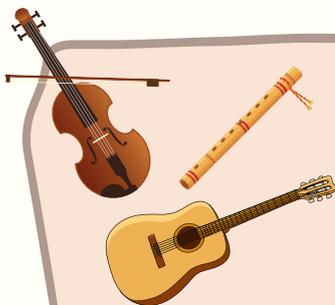
Playlist & Audio sur le sens des Mantras

@ celles et ceux qui ne connaissent pas l'univers des mantras, je vous partage ici un petit audio de 4 mins, où j'explique tout ;) Je vous partagerai également une playlist de mantras que nous chanterons en Juin :-)



Un cours découverte

@ celles et ceux qui ne connaissent pas l'univers Du Corps Au Coeur, je vous propose de vivre une séance de Hatha-Yoga en ligne avant notre rencontre !



Tu joues d'un instrument ?

Contacte moi ! Je pourrai te guider en amont si tu souhaites te préparer pour jouer pendant nos sessions mantras :)





**DU CORPS
AU COEUR**



Témoignages

Cette retraite a été le troisième moment le plus joyeux de ma vie. Pendant ces 4 jours, j'ai pu me reconnecter à mon enfant intérieur, à ma joie profonde, simple et conviviale, à travers les pratiques offertes. J'ai également ressenti beaucoup de douceur, de ma part envers moi-même, mais aussi de la part du groupe. Ma connexion, ma reliance à moi-même était profonde, me permettant de m'observer et de conscientiser un bon nombre de choses, notamment l'identification des "non joie" de ma vie que je souhaite écarter. Je suis sortie de la retraite le cœur plein de joie, avec l'envie de partager énormément de choses à mon entourage, et de planter des graines auprès de ceux et celles que j'aime. Je me sentais également (et je me sens toujours) très connectée à mon moi grandissant, tout comme à mon enfant intérieur, mais aussi au groupe, qui m'accompagne quotidiennement dans mes pensées, mes yeux (par les magnifiques photos de Nora) ou dans mes oreilles (grâce à nos audios merveilleux). (Solène)

Il m'aura fallu 1 an de confinement pour bien me détraquer la tête, le cœur et le corps ET il m'aura fallu seulement 5 jours de retraite avec Anne Cé pour balayer tout ça d'un revers de chien tête en bas ho'oponoesque saupoudré d'**amour, de joie et de partages**. Merci Anne-Cécile (Fred)

Je venais pour me faire plaisir, m'offrir du temps de repos et d'activités chouettes, rencontrer des personnes sensibles au yoga et à l'expérimentation. Finalement c'était tellement intense à tous les niveaux que je suis repartie shootée, pleine d'amour, et libérée d'énormément de tensions mentales. **Je m'en suis sentie grandie et je fais tout pour cultiver ces ressentis précieusement en moi au quotidien.** MERCI !!!!! (Hélène)

C'est une vraie expérience pour **se relier à soi, se comprendre, se chercher, se trouver, cheminer** ; à travers de super moments de rigolade, de partage, de découverte. (Rosa)

Après la retraite, je me sentais **pleine de gratitude et d'amour, légère, libre.** (Anne-Lise)



Nos hôtes

Paul & Lumi, un duo lumineux

Paul est anglais. Il s'est installé dans cette maison il y a 25 ans. Il aime à partager l'histoire (que j'adore réentendre à chaque fois :)) du lieu. Percussionniste depuis 35 ans, il partage sa passion avec joie, amour & humour.

Lumi a rejoint Paul dans son aventure. Douée d'une reliance énergétique particulière avec la Nature, elle partage avec passion des expériences pour nous y relier nous-même. A celles et ceux qui le souhaitent, elle partagera également ses massages et soins énergétiques. :)

Lumi & Paul nous concoctent de délicieux repas bio et végétariens, avec une base de produits locaux. Ils aiment à partager leur amour pour la cuisine.

Ecogite 'La Rivière'...Un coup de cœur

Un écolieu inspirant, vivant, respectueux de son environnement, entouré d'un verger avec 230 pommiers, d'une mare, d'une rivière, ...Au calme, en pleine nature. On y retrouve l'atmosphère intime d'une maison de campagne, agencée pour favoriser l'esprit de partage et la convivialité - avec une salle de bain commune, et des chambres partagées.





Qui suis-je ?



Je m'appelle Anne-Cécile.

Je suis passionnée par le Vivant. Le JE. Le NOUS.

Quelques mots sur moi...

Je découvre le yoga en 2014, au milieu d'une vie parisienne trépidante. En 2015, la vie me pousse à explorer mon monde intérieur. Dès 2017, je partage mon temps entre bénévolats et formations*, dans des communautés de pleine conscience - dont 6 mois dans un ashram où je me forme à la philosophie de vie yogique.

En 2019, je lance le projet 'Du Corps au Cœur', pour semer les graines d'un monde de partage & de joie, en proposant des expériences qui nous relient au Vivant en nous et à l'extérieur de nous.

MA PRATIQUE DE YOGA

Hatha-yoga traditionnel - pratique holistique
avec focus alignement, gainage, respiration & relaxation

Yin Yoga

MA FORMATION

- Hatha-yoga de la lignée de Swami Sivananda (1500 heures)
- Méthode du Docteur de Gasquet (approche posturo-respiratoire)
- Méditation de pleine-conscience - initiation
- Communication Non Violente - avec Thomas d'Ansembourg
- Posture de coopération - gouvernance partagée et intelligence collective



Inscription

4 jours, en Bretagne
Du vendredi (16h)
au mardi (16h)

Prix : 580€

Prix solidaire : 490€ (chôm/étudiants)

Si l'argent est un frein, contactez-moi...je pratique aussi le troc ;-)

Pour vous inscrire, envoyez-moi un email à :

ducorsaucoeur.yoga@gmail.com

Nombre de places limité

Si les évènements actuels nous empêchaient de vivre la retraite ensemble, un avoir serait proposé aux participant.e.s pour une édition ultérieure.



**DU CORPS
AU COEUR**



Détails pratiques



Le Lieu : Ecogite 'La Rivière', à 2h30 de Paris, en train

>> Comment s'y rendre ?

En voiture : adresse : Ecogite Les Rivières 35640 Eancé
Compter 3h30 en voiture. Parking possible sur place.

En train :

Destination : Rennes (1h30 de Paris). Puis voiture Rennes et Eancé (50 minutes)

POUR LA SIMPLICITÉ DU TRANSPORT : CONTACTEZ-MOI :-)

J'AI CRÉÉ UN FICHER EXCEL DE CO-VOITURAGE :

Pour que ce soit simple de s'organiser, car certaines ont déjà des voitures, et d'autres en loueront.

Covoiturage possible au départ de Paris, de Rennes, ...ou autre !



SERVICES

- Salle de bain commune, et chambres partagées.
- Les draps sont fournis.
- Merci de bien vouloir apporter votre serviette de toilette et vos produits de douche.



Crédit photo

@Nora Houguenade

<http://norahouguenade.com/>

Gratitude infinie.

Merci d'avoir capturé les mouvements -
physiques, énergétiques, émotionnels... - qui
nous ont traversés lors de ce weekend.

Merci d'avoir été la témoin et l'actrice de la
Grâce qui s'est opérée à travers nous.





Retrouvez-moi en ligne

DU CORPS AU COEUR



[@immersionducorpsaucoeur](#)



[@ducorpsaucoeur](#)



ducorpsaucoeur.yoga@gmail.com

A bientôt.