

Retraite dans le noir



Accompagnement par Anaïs Girard et Nicolas Bortolin

Notre concept

Une retraite dans l'obscurité totale pendant un temps déterminé dans notre lieu. Celui-ci est à demi-enterré et aménagé pour votre confort. Vous serez isolé des stimulations extérieures telles que lumière, son, perturbation électromagnétique.

Nous en sommes arrivés à proposer cette exploration suite à notre expérimentation personnelle.

Il représente un outil puissant sur plusieurs strates.

Sur le plan physique, une détoxination et une régénération s'enclenche.

Sur le plan émotionnel, cette approche amène une régulation et un apaisement du système nerveux (ortho et para sympathique).

D'un point de vue énergétique, développement des capacités et perceptions.

Dans ce processus, la glande pinéale sera progressivement rechargée vers son maximum, ouvrant ainsi des ressentis accrus.

Un vrai temps de repos et de puissante régénération pour soi dans nos vies surchargées. Un moment de réinitialisation qui immerge dans l'espace matriciel de la mère, de la vie intra-utérine.

Particulièrement approprié pour les états d'épuisement nerveux, pour les hypersensibles, pour les personnes en recherche d'introspection profonde, pour développer ses capacités psychiques et énergétiques, pour faire un point sur soi ...



Nous serons deux accompagnants présents pour vous tout au long de cette expérience.



Anais Girard

Ostéopathe, soins énergétiques, chant de l'âme. Elle a suivi un enseignement de trois ans de rituels autour du féminin. Ces nombreux voyages ont enrichi sa pratique et son sens du sacré. Elle est profondément touchée par la richesse et la profondeur des rituels qu'elle aime particulièrement accompagner et créer.

www.anaisgirard.com

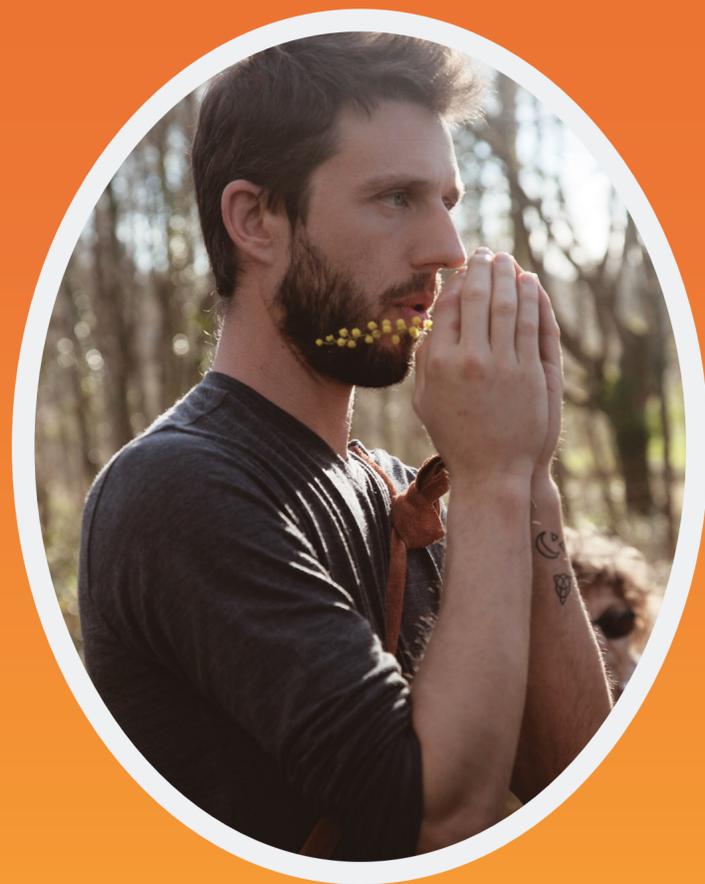
Nicolas Bortolin :

Thérapeute et herboriste.

A déjà vécu la marche sur le feu, la quête de vision, le rituel d'enterrement... Pour lui, le sens du rituel permet de toucher un possible état de grâce.

Il aime particulièrement vivre et accompagner ces moments par le sens profond qu'ils permettent de regoûter.

www.nicolasbortolin.com



Programme :

- Accueil
- Soins ostéo-énergétiques en binôme adaptés aux besoins
 - Rituel d'entrée
- Accompagnement et activités adaptés à la personne et à son processus durant la retraite
 - Rituel de sortie
- Soins adaptés aux besoins et debriefing
- Douche et marche avant le départ.

L'alimentation sera riche en fruits, jus et céréales bio avec une eau filtrée et dynamisée.

Possibilité de se compléter en probiotiques pour régénérer votre flore.

Les pratiques proposées pendant cette retraite accompagneront votre processus suivant votre demande.

L'électricité du lieu sera coupée.



Détails et tarifs :

Pour nous, ce type d'expérience est particulière et unique. Nous l'avons construite comme un rituel avec une entrée, un déroulé et une fin. C'est une histoire avec vous-même.

L'alimentation, les pratiques, l'accompagnement est pensé pour vous accompagner au mieux dans ce processus puissant.

Cela va bien au-delà d'une simple immersion dans l'obscurité.

Nous serons engagés avec vous durant cette période physiquement et énergétiquement.

Nous vous proposons plusieurs formules :

Formule 1 : Soit 24H d'accompagnement au total (Arrivée 18h, départ le lendemain à 18h)

En individuel : 395 euros

A deux ou à trois personnes : 220 euros/personnes

Formule 2 : Soit 47h d'accompagnement au total(exemple : de vendredi 18h à dimanche 17h)

En individuel : 725 euros

A deux ou trois personnes : 370 euros/personne

Formule 3 : Soit 64h d'accompagnement au total (exemple : de vendredi 18h à lundi à 10h)

En individuel : 890 euros

A deux ou trois personnes : 470 euros/personne

Détails de la proposition :

Pour une personne	Formule 1	Formule 2	Formule 3
Soin entrée et sortie	120 euros	180 euros	180 euros
Alimentation	25 euros	45 euros	60 euros
Chambre + douche	50 euros	100 euros	150 euros
Rituels (entrée/sortie) + activités	200 euros	400 euros	500 euros
Total	395 euros	725 euros	890 euros

Pour 2 ou 3 personnes	Formule 1	Formule 2	Formule 3
Soin entrée et sortie	70 euros	90 euros	90 euros
Alimentation	25 euros	45 euros	60 euros
Chambre + douche	35 euros	60 euros	90 euros
Rituels (entrée/sortie) + activités	90 euros	175 euros	230 euros
Total	220 euros	370 euros	470 euros

Il est possible de jeûner pendant cette retraite. Le tarif sera réajusté en fonction.

Acompte nécessaire lors de l'inscription : Un tiers du tarif total.

Possibilité de payer en 3 fois.

Lieu : Au centre Arditegia, à Arcangues

Date : Sur réservation

Pour toute information complémentaire et inscription, nous contacter.
Pour toute inscription, un entretien téléphonique préalable est nécessaire.

Nicolas Bortolin : 06 49 69 78 01 ; nicolavie.bortolin@gmail.com

Anaïs Girard : 06 68 68 81 02 ; agirardanais@gmail.com

Nous avons été inspirés par les travaux de Mantak Chia et de Jasmuheen.

Voici les liens de leur site pour plus d'informations :

<https://www.mantakchia.com/>

<https://www.jasmuheen.com/>

"Telle la graine qui séjourne dans l'obscurité de la terre avant d'éclore.

*L'homme, lui aussi, peut retourner dans son antre, son intériorité pour préparer une
nouvelle floraison "*

