

# Renouer avec sa Force de vie

## Ancrage, Confiance, Affirmation de Soi

Vendredi 3 juin à partir de 18h00 au dimanche 5 à 15h00

Animé par *Laurent Fortier et Samuel Guignard*

**AVERTISSEMENT** : même si une partie essentielle du stage repose sur des pratiques d'origine martiale, ce stage n'est pas un entraînement d'art-martiaux, ce sont des exercices ouverts à tout néophyte, qui permettent une véritable transformation intérieure.

### Programme

Après avoir fait connaissance et avoir présenté le déroulement du stage, nous débuterons ce travail sur nous-même par :

Un premier temps de méditation guidée pour se centrer sur soi et éveiller ce que nous avons besoin de transformer chacun individuellement.

Quelques explications pour comprendre la portée et l'efficacité du travail qui va vous être proposé. Découverte et transmission de ces héritages venus d'Orient et issus de pratiques martiales japonaises.

Petite méditation de programmation pour opérer le transfert des pratiques martiales aux problématiques concrètes de la vie de chacun.

Puis enchaînement de pratiques, utilisation d'outils spécifiques aux Arts Martiaux japonais tels que: le bokken (sabre de bois), le shinai (sabre en bambou), le tanto (couteau de bois). Nous développerons le maï (la distance), le kiai (le cri), la respiration, le zazen (la méditation) et le kin-hin (la marche méditative), avec bien sûr un travail très précieux sur le "Hara" (le centre énergétique vital de l'homme).

Temps de partages et d'échanges

Temps de ressourcement et d'intégration prévus par des méditations vibratoires au son d'instruments de méditation et de soin (tambour, flûte amérindienne, bols chantants, Hand-Pan...)

Tout ce contenu et ce travail d'introspection s'appuie sur vos 4 centres: le mental, l'émotionnel, le physique et le spirituel.

Vous développerez vos forces internes que sont le courage, la tempérance et la modération, l'humilité, votre humanité, en passant par la transcendance, la connaissance, tout en respectant la conformité et la justice, pour enfin arriver à une certaine forme de sagesse.

Vous allez vous aligner avec vos valeurs, sortir du cercle des croyances limitantes et des jugements et prendre de la hauteur.

Vous terminerez ce stage par une belle méditation active pleine d'énergie pour la mise en action de tout ce que vous aurez intégré au service de vos rêves et projets de vie.

Nous avons hâte de vous retrouver lors de ce stage afin de partager dans la joie et la bonne humeur, de bons et beaux moments d'échanges et de complicité.

#### Lieu : Bodhitreehouse

La basse cour 71320 La Boulaye

A 3mn du Temple de Paldenshangpa

<https://bodhitreehouse.fr>



#### Modalités financières du Stage

**Stage : 295 euros (cela inclut la restauration\*) hors hébergement**

#### Restauration

A titre d'information : petit-déjeuner 6,50€, repas (entrée, plat, dessert) 14,50€, soit 58 euros de restauration. Collations offertes

La cuisine est bio, végétarienne, pleine d'énergie et de saveurs et est réalisée par deux amoureuses de la cuisines : Elodie et Marie. Nous vous garantissons leur sourire et tout l'amour investi pour vous faire plaisir dans ce temps de convivialité partagé.

**\* Repas :** Vendredi soir, **repas partagé avec les « spécialités » que chacun apporte.**

## Hébergement

Tarif sur : <https://bodhitreehouse.fr>

[contact@bodhitreehouse.fr](mailto:contact@bodhitreehouse.fr) ou par téléphone au : 07 57 83 15 00

Assurez-vous d'obtenir la confirmation écrite de votre hébergement et d'effectuer la réservation dès votre inscription au stage.

<b>Hébergement</b> <i>Prix ttc en euros Tarif par personne</i>	<b>Tarif / jour</b>	<b>Total séjour</b> <i>2 nuitées</i>
Chambre partagée en Twin bed (2 lits individuels) avec SdB privée	45,00	90,00
Chambre lit double avec SdB privée (si une seule personne)	70,50	141,00
Chambre lit deux double avec SdB privée (si 2 personnes)	45,00	90,00

## Déplacement

**Co-voiturage possible.** Demandez la liste des participants si besoin à [contact@samuel-guignard.fr](mailto:contact@samuel-guignard.fr)

## Engagement

En s'inscrivant à ce stage, vous vous engagez à adopter une posture de bienveillance et à honorer les valeurs de respect du vivant. Vous venez dans une démarche de partage et d'ouverture à vous-même et aux autres. Vous êtes prêt à recevoir, comme à donner. Vous reconnaissez que vous décidez de participer à des échanges et pratiques qui peuvent vous impacter émotionnellement et vous conduire à de véritables transformations intérieures. Enfin, l'énergie qui vous mène ici est l'Amour, dans la quête de s'aimer Soi et d'aimer l'autre.

## Apporter :

1. Petit oreiller, tapis de sol/couverture, chausson/chaussettes, banc de méditation... (ce dont vous avez besoin pour votre confort assis ou allongé au sol).
2. De quoi écrire et prendre des notes si besoin.
3. De quoi aller marcher dans la nature.