



Retraite de la pleine lune d'octobre

« Méditation et plantes sauvages d'automne »

Du 30 octobre au 1^{er} Novembre 2020 à Saint Jeannet
3 jours complets en eco-lodge à la Casa Sallusti

Méditation, randonnée, atelier de cosmétique
de plantes sauvages de saison, soirées au coin du feu .



Inscription

- www.cheminsdenature.fr (rubrique séjours en nature)
- cheminsdenature@gmail.com
- 06 18 31 13 19 - Isabelle Weber

Une retraite dans un lieux confortable, respectueux de la nature, idéal pour se ressourcer et se relier à sa nature vraie et authentique.

L'intention de cette retraite est avant tout de se relier à sa véritable nature au travers de temps de méditation, de vie au rythme de la nature, d'atelier manuelle réalisé en pleine présence. Le lieu dans lequel je vais vous emmener, est un lieu propice pour cela.

L'automne est un moment où la nature descend dans une énergie plus douce, la sève des arbres redescends au niveau des racines, les feuilles prennent des couleurs chatoyantes, chaudes, et tout cela est propice pour revenir vers soi en s'en inspirant. C'est également le moment de récolter les fruits de nos divers graines semées à tous les niveaux de notre vie et de laisser partir tout ce dont nous n'avons plus besoin pour continuer à évoluer vers notre chemin du cœur. Isabella qui sera notre hôte, a la main sur le cœur. Sur son lieux s'en dégage cet amour qu'elle donne à sa terre. Un lieu qu'elle a aménagée avec simplicité et raffinement, avec respect du vivant. Vous serez séduite par ses talents culinaires qui valorise les produits de la terre avec créativité et respect.

Durant ces 3 jours je vous inviterais à des temps de méditation guidée sur les 4 éléments présents sur le lieux, à des temps de partage d'expérience, des espaces seront également proposés pour déposer ce qui a besoin d'être lâché dans l'écoute sincère, ouverte et douce. Nous allons également nous relier au vivant que sont les plantes sauvages et les arbres présents sur le lieux. Pour comprendre, découvrir, leurs médecines et apprendre à les comprendre avec une approche scientifique et aussi et surtout intuitive et sensorielle. Le samedi nous iront marcher à la rencontre d'un vieux chênes plusieurs fois centenaire et prendre un temps pour se relier à sa sagesse, son fort ancrage et tout ce qu'il nous inspirera dans l'instant pour chacun et chacune d'entre nous.



Programme des 3 jours

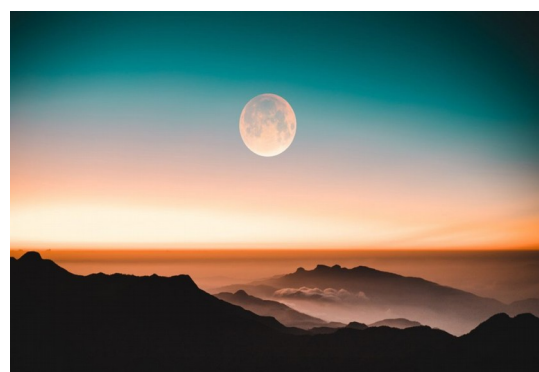
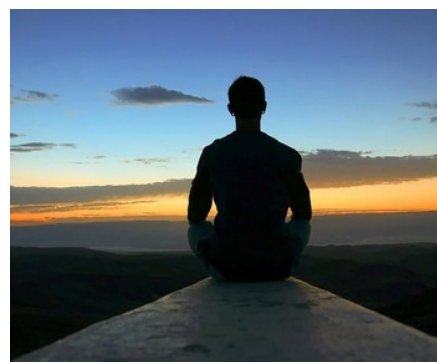
vendredi 30 octobre

- 10h accueil des participant(e)s avec une infusion maison et installation
- 11h visite des lieux et présentation des 3 jours, premier temps de méditation pour se relier au lieux aux personnes et à la nature environnante
- 12h-12h30 repas en commun (si vous ressentez le besoin de manger seul cela sera possible, pendant ces 3 jours je vous invite à vivre à votre rythme et selon vos besoins, aucune activité n'est obligatoire)
- 13h à 14h Temps libre (installation, prise de repère, sieste etc tout ce qui sera juste pour vous)
- 14h alternance de temps de méditation, auto massage, mouvements d'étirements, échange d'expérience au bord de la rivière
- 16h pause infusion maison
- 16h30 Réalisation d'un Kéfir d'automne idéal pour développer le système immunitaire, améliore le transit intestinal et régénère la flore intestinale (vous aurez la possibilité de ramenez des grains de kéfir chez vous qui vous sera offert, pensez à emporter un petit pot en verre)
- 18h Temps libre
- 18h30 repas au coin du feu
- 20h méditation nocturne près du feu



Samedi 31 octobre

- 7h méditation du lever du soleil (optionnelle)
- Entre 8h et 9h30 : petit déjeuner
- 10h exercices d'étirements et auto-massage intuitif
- 11h pause infusion maison
- 11h15 atelier d'écriture intuitif et expression artistique au travers de l'écrit ou du dessin
- 12 – 12h30 : repas
- 13h : temps libre
- 14h : méditation et temps d'échanges d'expérience. Espace de dépose de ressentit.
- 15h à 21h30 randonnée des plantes sauvages et soirée de pleine lune au Baoux pour rencontrer le vieux chênes et y faire le rituel de pleine lune. Réalisation d'une eau lunaire que nous buverons le lendemain matin. Nous dînerons près de ce chêne au coin du feu.



Dimanche 1^{er} octobre

- Entre 7h et 9h30 : petit déjeuner
- 10h : exercices d'étirements, temps de méditation grand angle en reliance avec l'air
- 11h : pause infusion maison et dégustation du kéfir d'automne
- 11h15 atelier de cosmétique de plantes sauvage de saison : réalisation d'un baume d'automne qui vous apportera chaleur et et réconfort en période de baisse des températures. Présentation des plantes avec une approche holistique (globale)
- 12h30 repas
- 13h temps libre
- 14h rangement des affaires
- 15h temps de conclusion et d'échange d'expérience
- 16h : Infusion de département
- Vers 16h30 départ et fin du séjour



A qui s'adresse ce séjour ?

A toutes les personnes de tous âges qui ressentent le besoin de prendre soin d'elles, de prendre du temps pour écouter pour se relier au vivant et continuer ou commencer ce chemin du coeur et de l'authenticité.

Lieux d'hébergement

Nous serons accueilli par Isabella à la Casa Salluti à Saint Jeannet. Cette femmes au grand coeur à crée de toute pièce ce lieux serein, il y a 15 années de ça. Tout le confort est présent et bien plus : une piscine naturelle, un sauna, des habitations légères qui s'intègrent à merveille dans la nature, un potager, un poulailler et même des moutons. On se sent à la maison chez Isabella.

Les plats qu'elle cuisinera seront végétariens équilibrés, gouteux et simples, réalisé avec des produits locaux de saison riches en nutriments et vitamines avec beaucoup d'attention et de soin. Pour plus de détail sur le lieu d'accueil je vous invite à consulter son site internet.

<https://www.casasallusti.com/accueil>



Isabelle Weber
votre encadrante



Isabelle, guide de randonnée (fondatrice de Chemins de Nature et Mercantour Merveilleux), « encadrante Ikigaï » auprès des demandeurs d'emploi, éducatrice en environnement et instructrice de méditation de pleine présence pour les enfants et les jeunes. Je travaille à mon compte pour le Parc National du Mercantour, Le Parc Naturel des Pré Alpes d'Azur, la Maison de l'environnement de Nice etc. . Ces structures me font confiance et cela me touche beaucoup. Je chemine depuis une dizaines d'années et réalise à quel point il est important de prendre soin de soi, car la seule chose que l'on puisse changer c'est nous même. Ces changements auront des conséquences sur notre environnement immédiat.

J'ai suivi 2 cycles MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) de 8 semaines chacuns. Chaque année depuis 3 ans, je réalise au moins 4 retraites d'une semaine (3 semaines en pleine nature sous tente et une semaine en hébergement en dure). Passionné par les plantes, le vivant depuis mon enfance, j'ai décidé de suivre un enseignement d'une année en l'herboristerie holistique et je m'en réjouis d'avance ! Je suis passionnée par la nature, et la relation entre l'homme et la nature et sui ravis à l'idée de vous transmettre mes expériences, mon parcours de la façon la plus simple et authentique possible.

Convaincue que c'est en retrouvant un lien avec la NATURE que l'on peut trouver notre vraie nature.

Inscription

- www.cheminsdenature.fr (rubrique séjours en nature)
- cheminsdenature@gmail.com
- 06 18 31 13 19 - Isabelle Weber

INFORMATIONS PRATIQUES

- **Lieu de rendez-vous, dates et horaires**

Heure d'arrivée vendredi 30 octobre à 10h (le lieu exact vous sera communiqué par mail)

Heure de départ Dimanche 1^{er} Novembre vers 16h

- **Capacité d'accueil**

10 personnes

- **Transport**

Possibilité de covoiturage. Ce covoiturage sera organisé 1 semaine avant le séjour.

Si vous souhaitez venir en covoiturage, les adresses e-mail seront communiquées avant le stage pour que vous puissiez vous organiser avec d'autres participants.

TOTAL de la retraite 350 euros/pers. (base 10 pers.)

Le tarif inclus l'encadrement, les repas, l'hébergement

- **Annulation**

En cas d'annulation, l'acompte vous sera retourné si vous annulez plus d'un mois avant le début du séjour. La moitié vous sera remboursée si vous annulez entre 15 et 30 jours avant. Dans les 15 jours précédents le début de la retraite, et sauf cas de force majeure (décès d'un proche, accident etc.), l'acompte sera encaissé en totalité.

- **Versement d'un acompte**

Votre inscription ne sera définitive qu'à réception d'un chèque d'arrhe de 100€ adressé à l'ordre de Isabelle WEBER et à envoyer à l'adresse : 47A Montée du Serre 06390 Contes. Ce chèque ne sera pas encaissé et vous sera rendu lors du stage.

- **Matériel à prévoir**

- une lampe torche ou frontale pour se déplacer la nuit
- un petit sac à dos pour une sortie à la journée
- des chaussures de randonnée et une paire de chausson ou claquette pour le soir
- un maillot de bain
- 1 gourde

- vêtements de randonnée
- Matériel de protection solaire : casquette, lunette de soleil, crème, etc...
- Des vêtements chauds pour le soir : le soir il peut faire très frais donc polaire, bonnet, pull, doudoune, bonnes chaussettes, etc.
- Un vêtement de pluie (cap de pluie ou autre)
- un petit carnet et stylo pour prendre des notes
- un matelas de camping (le plus basique) si l'on doit s'allonger dehors ou s'asseoir plus
- Un petit coussin de méditation (coussin gonflable qui servira d'oreillé)
- Affaires de toilette, vêtements, etc

