

ÉMERGENCE

Retraite de printemps - autour de l'équinoxe et de l'énergie symbolique d'Ostara

Trois jours pour traverser, libérer, remettre le corps en mouvement et laisser émerger un nouveau cycle. Ostara accompagne symboliquement le retour de la lumière, le renouveau et l'élan de création : une trame naturelle pour célébrer et ancrer le travail accompli pendant la retraite.

VENDREDI 19 MARS - OUVRIR & ÉMERGER

10h00	Accueil des participants sur le site, cercle d'ouverture et atelier HypnoSoma.
13h00 - 14h30	Pause repas et installation dans les espaces collectifs.
14h30 - 18h00	Constellations familiales.
Fin d'après-midi	Pause, temps libre et intégration.
Soirée	Repas, puis cérémonie du cacao & danse extatique.

SAMEDI - LIBÉRER & TRANSFORMER

8h30 - 9h00	Café d'accueil / petit déjeuner léger.
9h00 - 10h00	Prana & respiration avec Olga.
10h00 - 13h30	Constellations familiales.
13h30 - 15h00	Pause repas.
15h00 - 17h30	Atelier de libération émotionnelle sous la forme d'un voyage alchimique.
Fin d'après-midi	Pause et temps d'intégration pour les participants.
Soirée	Repas, puis cérémonie du Lotus Bleu et bain sonore aux bols tibétains avec Olga.

DIMANCHE - ANCRER & CÉLÉBRER

8h30 - 9h00	Café d'accueil.
9h00 - 10h00	Prana & respiration avec Olga.
10h00 - 13h30	Constellations familiales.
13h30 - 15h00	Pause repas.
À partir de 15h00	Cercle de clôture : création consciente pour donner forme, ancrer et célébrer le travail effectué pendant les trois jours, puis ouvrir symboliquement le nouveau cycle.

L'esprit d'ÉMERGENCE

À l'image du printemps, cette retraite invite à laisser derrière soi ce qui a terminé son cycle, et à créer l'espace nécessaire pour ce qui cherche désormais à émerger.

Retraite ÉMERGENCE - co-crédation Audrey Valles et Marilyne Crozier