

Silence du Corps

Retraite méditative avec Ennéa Tess Griffith



Catalogne
6 au 9 mai 2021



SAMA
BARCELONA



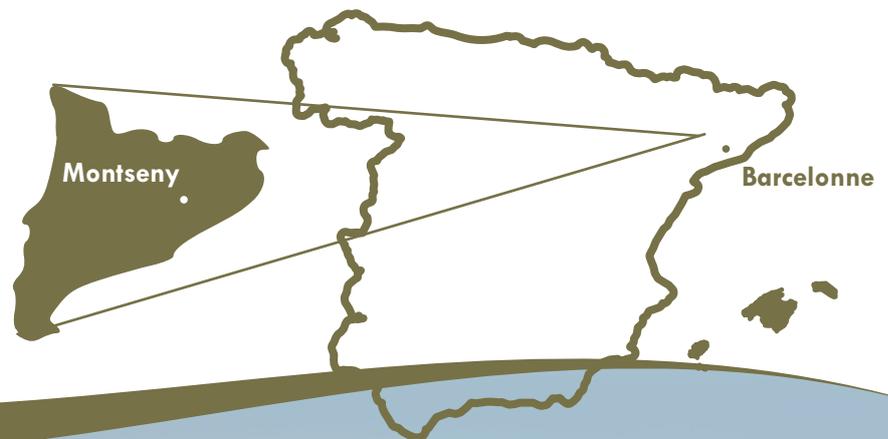
Un cadeau extraordinaire

Une retraite méditative,
dans un environnement exceptionnel,
pour se ressourcer
et recontacter l'**essentiel en soi**.

Massif du Montseny, Catalogne

Découvrir ou redécouvrir ce paradis méditerranéen
tout proche de Barcelone et de la Costa Brava

Dans un milieu préservé, entre mer et montagne, sur
un grand domaine de 27 hectares en bordure du parc
naturel du Montseny vous profiterez pleinement la
douceur du printemps.



Un voyage interieur

Ce stage a été conçu comme une retraite de 4 jours pendant lesquels vous pouvez prendre recul et perspective par rapport à votre vie de tous les jours, afin d'y retourner ensuite avec des forces nouvelles.

Que vous soyez méditant aguerri ou novice, vous profiterez pleinement des méditations silencieuses ou guidées pour vivre des moments précieux de **ressourcement**.

Méditation zen, méditations guidées, silence, Yoga de Samara, relaxation, marches méditatives...





Ennéa Tess Griffith

Elle est une référence internationale dans l'enseignement de méthodes de santé, de bien-être, de développement personnel et spirituel. Depuis plus de 30 ans elle enseigne en France et parcourt le monde jusqu'en Chine, en Russie et au Brésil pour animer des stages de méditation.

Formée directement par Idris Lahore, le fondateur de la Libre Université du Samadeva, au-delà de connaissances et d'un savoir-faire remarquables, elle transmet une pédagogie de l'être tout à fait hors du commun qui font la réputation de ses stages.

« Il n'y a pas de chemin spirituel sans des espaces de sérénité et de ressourcement pour se reconnecter à soi-même, aux autres et à la nature. »

Les bienfaits de la méditation

Nettoyage mental et émotionnel

Au cours de la méditation s'amorce un processus de digestion de nos soucis et autres souffrances psychologiques, conscientes ou inconscientes. Cela génère une sensation de liberté intérieure, de légèreté, une pensée plus claire et une plus grande force pour dépasser les difficultés de la vie.

Renforcement du système nerveux

Lors de la pratique méditative, des zones cérébrales particulières sont stimulées. Le système nerveux se régénère, le stress diminue, le bien-être s'installe. La conscience s'élargit, augmentant ainsi notre capacité de concentration.

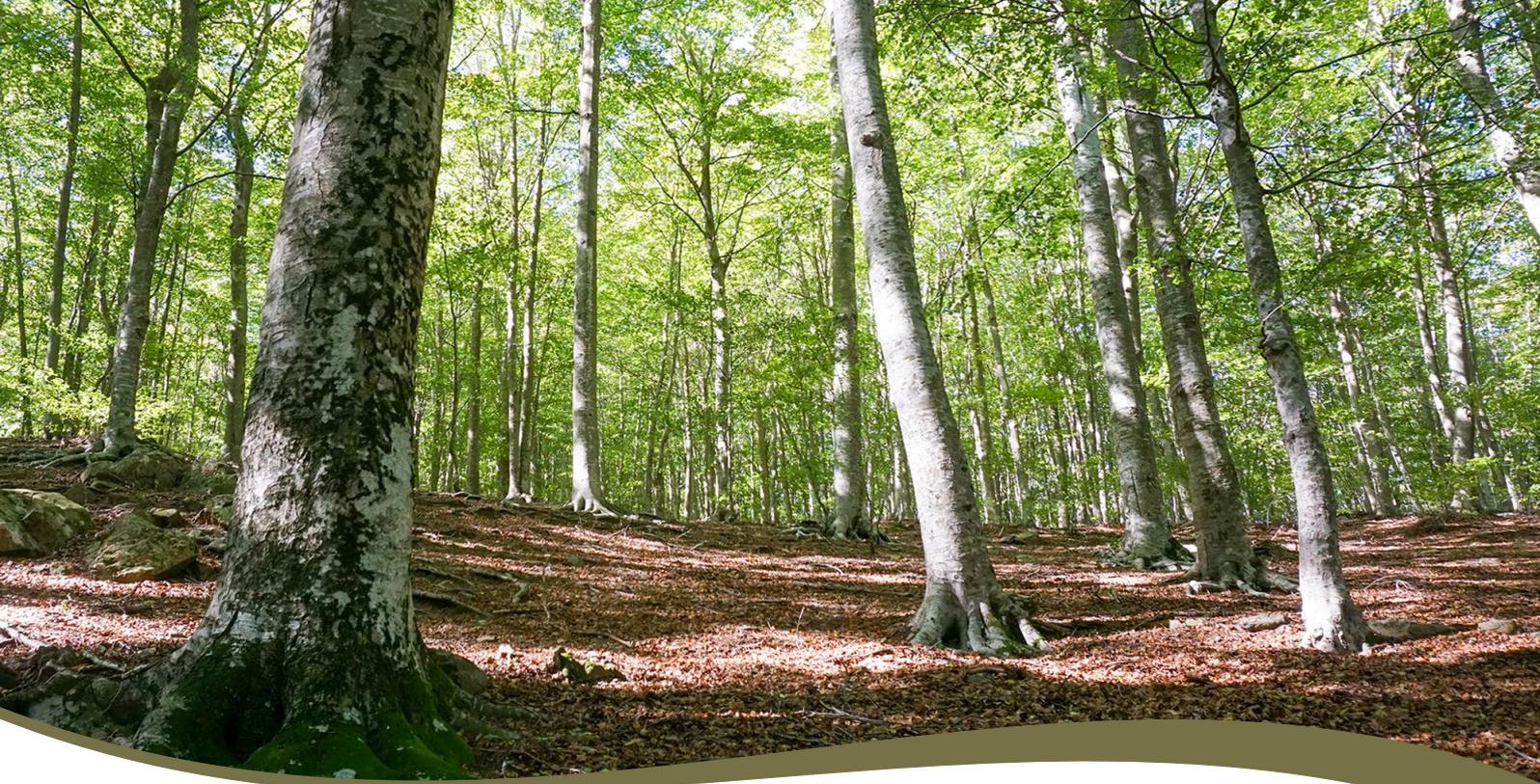
Développement du meilleur en soi

Le méditant se libère petit à petit de ce qu'on pourrait appeler des voiles, qui recouvrent ce que nous sommes réellement, que certaines traditions appellent l'essence de l'être humain. Le pratiquant entre donc de plus en plus en contact avec ce qu'il y a de meilleur en lui, il ressent des sentiments positifs, tels que la joie de vivre ou l'amour.

Amélioration des relations et de la vie en général

Le méditant devient quelqu'un qui se sent bien dans son corps et bien dans sa tête. Et quand nous nous sentons bien en nous-même, nous nous sentons bien avec les autres et le monde.





Une journée type

- 07.30 Méditation Originelle
- 08.00 Petit déjeuner
- 09.00 Méditations zen, Yoga
- 10.30 Pause
- 11.00 Méditations guidées, mouvements méditatifs
- 12.30 Temps libre
- 13.00 Déjeuner
- 14.45 Marche en nature : forêts, prairies, grands espaces...
- 16.00 Méditations guidées, Yoga
- 17.00 Pause
- 17.20 Méditations zen, mouvements méditatifs, relaxation.
- 18.30 Temps libre
- 19.15 Dîner
- 20.30 Soirée thématique

Début 9h15 le premier jour (jeudi) et fin 17h le dernier jour (dimanche).
Programme indicatif, il peut évoluer selon la météo, et le déroulement du stage. Certaines activités pourront se faire à l'extérieur devant un magnifique panorama. Atelier transmis en français et espagnol.

Témoignages



Je croyais connaître la méditation, j'avais déjà pratiqué le yoga, mais avec ce stage j'ai découvert la magie de l'alternance entre la pratique de la méditation et celle des mouvements lents, ces 2 pratiques se fortifient l'une et l'autre et cela m'a amené à un état intérieur que je n'avais encore jamais connu. J'ai compris que le fait de faire un tel stage en groupe apporte une force bien plus grande que dans la pratique solitaire, c'est cette pratique avec d'autres qui m'a permis d'en sortir transformé.

Brice Morot



Une expérience à vivre et à revivre. Cette retraite a été un voyage intérieur, je me suis retrouvée face à moi-même, pas le plus confortable dans un premier temps, mais au fil des méditations et des autres activités je me suis comme libérée. J'ai retrouvé une joie fine et un calme auxquels j'aspirais depuis bien longtemps sans savoir comment y arriver...

Inès Elvier



Pour moi c'est un stage essentiel que je conseillerai à tout le monde. J'en ressors avec plus de calme, comme si dans le silence il y avait quelque chose qui se passait à l'intérieur. Étant assez dynamique j'avais une appréhension concernant toutes les plages de méditation, je pensais que ce serait difficile, mais en fait ça n'a pas du tout été le cas, parce qu'il y avait cette alternance entre les temps de méditation et les temps de mouvements, tout était fluide et s'est posé au fur et à mesure en moi.

Valérie Kieffer



Modalités

Cet atelier est organisé via l'Association Albadeva Espaï et promu para Sama Barcelona.

Pour tirer le meilleur profit de ce stage, proposez à vos proches et à vos amis qu'ils vous laissent vivre pleinement cette expérience et ne cherchent pas à vous contacter pendant ces quelques jours s'ils le peuvent.

Dates: 6 au 9 mai 2021

1er jour, début à 9h15 (petit-déjeuner à 8h)

Et dernier jour, fin à 17h.

Arrivée conseillée la veille au soir.

Tarifs

300 € : stage 4 jours

240 €: tarif réduit pour une inscription avant le 31 janvier 2021

Repas et hébergement à part.

Nous vous proposons d'apporter des tenues blanches (claires) ou noires pour les plages de mouvements ou de méditation afin de contribuer à une ambiance harmonieuse propice au ressourcement.



Lieu du stage

Illa d'albades (Can Pons-Xic)

Une demeure du XVIII^{ème} siècle sur un domaine de 27 hectares en bordure du Parc naturel du Montseny invitant au calme et à la sérénité pour votre pratique méditative. A 1h de Barcelone et 1h45 de Perpignan. Gare proche: Hostalric.

Repas

Bio et végétariens (ovo-lacto) préparés sur place.

Merci de nous préciser si vous avez des besoins alimentaires spécifiques.

37€/jour incluant petit-déjeuner, pauses (fruits etc.), déjeuner et diner.

Le premier dîner est la veille du stage (5 mai) et le dernier dîner est le samedi 8 mai. Les temps de repas sont des moments importants de partage autour d'Ennea Tess Griffith.



Hébergement

Sur place

- Chambres doubles (lit double ou lits séparés) : 25€/ pers. la nuité
- Chambres partagées (lits simples) : 19€/personne la nuité
- Nous consulter pour la possibilité dortoir (13€/personne la nuité)

Réservation possible directement sur le bulletin d'inscription (places limitées)

Dans les environs

Contactez-nous si vous avez besoin pour trouver votre logement à proximité de Can Pons-Xic (17451 Sant Feliu de Buixalleu, Cataluña).

Tossa de Mar,
la Costa Brava à proximité



Préparez vos bagages

Les indispensables

Votre passeport ou carte d'identité. Si vous en avez un, le passeport de formation la Libre Université du Samadeva.

Pharmacie personnelle / Cahier de note

Méditations et Yoga

Tenue pour la pratique du yoga, décontractée, souple, blanche ou noire.

Shogi ou Zafu personnel (il y en a aussi sur place pour ceux qui n'en ont pas)

Tapis de yoga, couverture ou plaid de relaxation

Habits un peu plus chauds pour les soirées

Marches en pleine nature

Crème solaire / Chapeau ou casquette / Lunettes de soleil / Gourde

Tenue de marche / Une paire de chaussure de marche, résistante à l'eau

Pour les chambres sur place

Les draps et serviettes sont incluses pour les chambres, mais pas pour le dortoir.



Inscription

Les différentes étapes de ma réservation :

01

Je vérifie les disponibilités
auprès du service
réservation
+34 661 370 001
(tel. ou whatsapp)

02

Je verse un acompte
correspondant à la moitié du
montant de mon séjour

03

Je verse le solde au plus
tard au premier jour de
mon arrivée

Merci de remplir un bulletin par personne. Chaque bulletin doit être envoyé à :
thomas@samabarcelona.com albadevaespai@gmail.com

Je m'inscris au séjour « Silence du corps » du 6 au 9 mai 2021, avec Ennéa Tess Griffith à Can Pons-Xic (Catalogne).

Mr. Mme.

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____ Pays _____

Tél. _____ E-mail _____

Personne à contacter en cas d'urgence (nom et tél)

Est-ce votre premier « Silence du corps » ? OUI NON

Je souhaite préciser les objectifs de mon séjour : _____

La veille du stage, mercredi 5 mai, les arrivées se font entre 18h et 21h, le dîner ce jour là est à 20h.

Je viens en voiture, jour-heure d'arrivée approximative : _____

Je viens en train jusqu'à la station d'Hostalric : _____

Je souhaite qu'une navette vienne me chercher me ramène (tarifs sur demande)

Hébergement souhaité sur place ? (selon disponibilités au moment de la réservation)

Chambres : Chambre double (25€/pers/nuité) Lit individuel en chambre partagée (19€/nuité)

Dortoir (13€/nuit) (nous consulter)

Si chambre double, vous réservez avec : _____

Repas : repas de qualité bio végétariens préparés sur place. Les moments de repas sont des moments importants de partage pendant le stage autour d'Ennéa Tess Griffith. En cas de jeûne (uniquement) :

Je ne dîne pas durant le stage : je soustrais 50€ au total de ma réservation

Je ne petit-déjeune pas pendant le stage : je soustrais 25€ au total de ma réservation

Je finalise mon inscription

Le montant du stage (300 €, réduit à 240 € pour les inscriptions avant le 31/01/2021) est de : _____

Le montant des repas (37 €/jour soit 148 € les 4 jours, ou 134 € si je ne dîne pas sur place la veille du stage, ou voir page précédente pour tarifs en cas de jeûne intermittent) est de : _____

Montant total de l'hébergement éventuel (voir page précédente): _____

Le montant total de mon séjour (stage + repas + hébergement) est: _____

Le montant de l'acompte au moment de l'inscription est de 150 €.

Je règle la somme de 150 € afin de valider la pré-réservation de mon séjour.

Par virement bancaire sur le compte

Bénéficiaire: Maria Lluisa Casanova Perez (représentante Association Albadeva Espai)
IBAN : ES92 0081 0114 4800 0132 5540
BIC : BSABESBBXXX
Intitulé du virement: NOM Prénom Associacio Albadeva Espai Silence du corps

Atelier organisé via l'Association Albadeva Espai et promu par Sama Barcelona (www.samabarcelona.com).

- J'envoie ce bulletin par email à thomas@samabarcelona.com (en le scannant ou photographiant) afin de valider la pré-réservation de mon séjour.
- Je m'engage à verser le solde au plus tard le 1er jour de mon arrivée.
- Mon séjour devient définitivement réservé au solde complet de la formule sélectionnée.

Je désire une facture OUI NON

Pour ma participation au stage «Silence du corps», je déclare être en bonne santé et en mesure de pouvoir participer aux différentes activités proposées (méditations, yoga de Samara, marches en pleine nature). Je déclare assumer mes responsabilités personnelles et en groupe.

Je déclare avoir pris connaissance et accepter les conditions générales de vente.

DATE

SIGNATURE

Conditions générales

Cet atelier est organisé via l'Association Albadeva Espai et promu par Sama Barcelona. Le montant de l'atelier sera dû en totalité en cas d'annulation par le participant moins de 8 jours avant le début du stage. Si l'organisateur devait annuler l'évènement, celui-ci remboursera la totalité du montant reçu.

Info COVID : en cas de nouvelles restrictions imposées par la situation sanitaire au printemps 2021 empêchant les participants de se déplacer ou empêchant l'organisateur de réunir un groupe, l'acompte et les montants déjà versés sont remboursés en totalité.

N'hésitez pas à nous contacter pour bien préparer votre venue.

Thomas : +34 661 370 001 (tel. ou whatsapp) thomas@samabarcelona.com

Notes



Peinture Idris Lahore