

SÉJOUR AU CŒUR DE L'EXPRESSION

« Révéler son essence naturelle »

Ouverture aux ressentis intérieurs

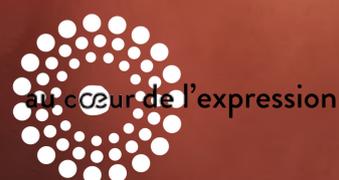
Marche et pratiques énergétiques en forêt

Cercle de paroles

Expressions musicales intuitives

Du 23 au 25 août 2019
au Gite de la Hulotte
(Brocéliande)

Séjour Animé par Laurent Komlanvi Bel



SÉJOUR AU CŒUR DE L'EXPRESSION

« RÉVÉLER SON ESSENCE NATURELLE »

Laurent Komlanvi Bel.

Née d'expériences personnelles autant humaines, relationnelles, artistiques que spirituelles; cette approche libère le-la participant.e de toutes disciplines, vocabulaires ou codes imposés par une voie ou un courant identifié.

Elle se base sur l'observation directe de la Nature en soi et à l'extérieur de soi.

Une pédagogie naturelle aussi évidente que de réaliser que nous sommes reliés à la terre et au ciel comme le sont les arbres où les fleurs sensibles; elles ne demandent pas d'imaginer, de visualiser ou de croire.

Le ressenti intérieur, comme le sens de « voir » ou « d'écouter » est accessible, concret, vivant et unique selon chacun.e. J'emploie mon énergie à communiquer, transmettre et accompagner dans le respect d'une relation protégée des préjugés avec attention et dynamisme.



SÉJOUR AU CŒUR DE L'EXPRESSION

« RÉVÉLER SON ESSENCE NATURELLE »

Horaires et activités

Le vendredi 23 août

14h30 : Arrivée des participants et installation dans les chambres

15h30 : Petit pot d'accueil, mot de bienvenue et finalisation des inscriptions

16h30 - 19h00 : Premier atelier de préparation:

S'EXPLORER

Approche du corps par l'écoute intérieure,
relaxation, relation corps-esprit-énergie
Initiation à l'écoute par la musique (écoute d'une
pièce musicale)
Partage des ressentis

20h00 : Dîner



SÉJOUR AU CŒUR DE L'EXPRESSION

« RÉVÉLER SON ESSENCE NATURELLE »

Samedi 24 août

A partir de 8h00 : Petit déjeuner

9h15 : Temps d'écoute intérieure en plein air

9h30 : Début des activités

S'EXPRIMER

Atelier libération du souffle et de la voix (pratiques d'exploration du souffle et réappropriations du corps vibrant)

- Chant vibratoire ressourçant
- Connection corps / souffle

10h45 : Pause

11h - 12h : Seconde partie de l'atelier

Travail d'approfondissement individuel
Enregistrement audio du groupe

12h15 : Temps d'écoute intérieure en plein air

12h30 : Déjeuner

14h30 - 15h00 : Atelier de l'après midi
(Préparation de la sortie en forêt)

SE RESSOURCER

Pratiques énergétiques d'ancrage

- de circulation d'énergie
- de relation à l'énergie du soleil

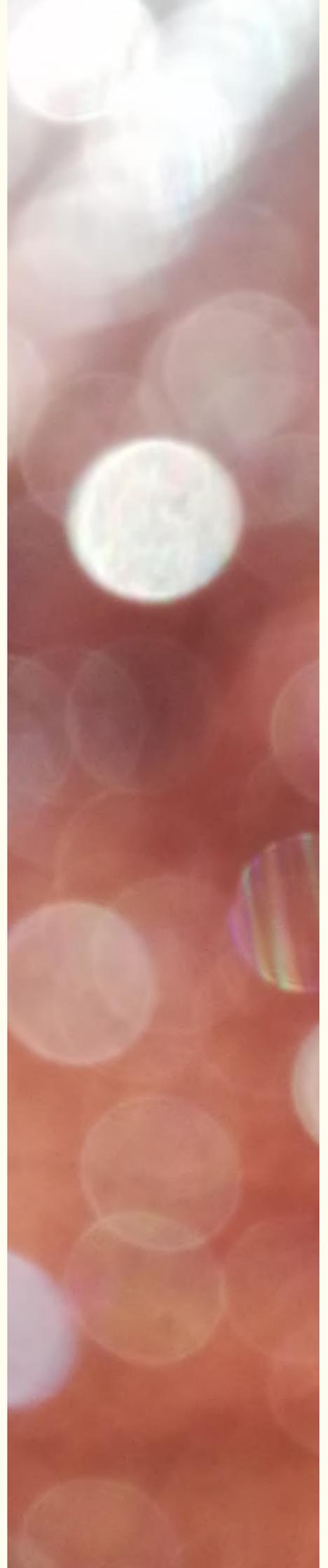
15h00 - 17h00

Sortie en Nature en forêt de Brocéliande, connexion à l'énergie de la forêt, relation aux arbres, marche consciente...

17h30 - 19h30 : Temps libre

Sortie au lac, repos, jeux, musique, chaises longues, écritures, dessins...

19h30 - 20h00 : Temps d'écoute intérieure (musique improvisée)



SÉJOUR AU CŒUR DE L'EXPRESSION

« RÉVÉLER SON ESSENCE NATURELLE »

Dimanche 25 Août

A partir de 8h00 : Petit déjeuner

9h15 : Temps d'écoute intérieure en plein air

9h30 : Début des activités

PARTAGER

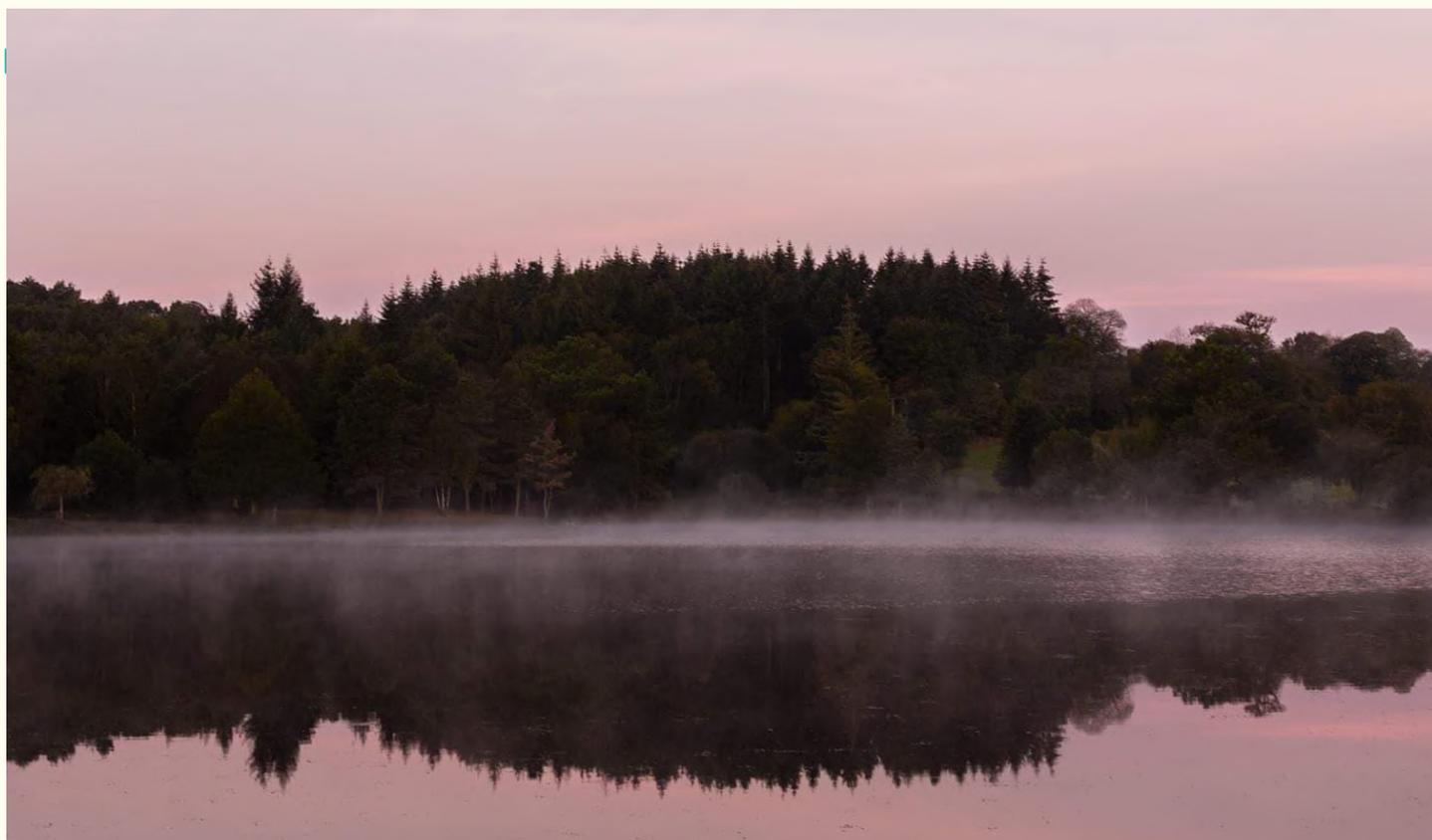
Mini conférence autour des émotions et de l'énergie.

Cercle de paroles et partages, accompagnements en direct.

10h45 : Pause

11h00 - 12h00 seconde partie de l'atelier

12h30 : Déjeuner



SÉJOUR AU CŒUR DE L'EXPRESSION

« RÉVÉLER SON ESSENCE NATURELLE »

Informations complémentaires

Le séjour sera **composé de max 12 personnes** pour le bien-être de tous. Les repas seront préparés par **Moringa « cuisine bien-être »** qui allie à merveille cuisine végétarienne et saveurs du monde.

Pour réserver sa place, un chèque d'acompte de 100€ est demandé à l'ordre de Laurent Komlanvi Bel et le reste sera réglable sur place le jour de l'arrivée (à envoyer au 28 place Viarme - 44000 Nantes)

La réservation auprès du gîte est déjà organisée et le choix des chambres se fera sur place le jour J.

Un plan de route vous sera envoyé et des **covoiturages seront possibles** pour se rendre sur place (se manifester s'il y a besoin)

Il y a la possibilité de régler le séjour en plusieurs fois (m'appeler à cet effet)

Les chambres sont par deux ou trois mais il y a la possibilité d'une chambre seule (selon disponibilité) pour 26€ de plus par personne sur le séjour.

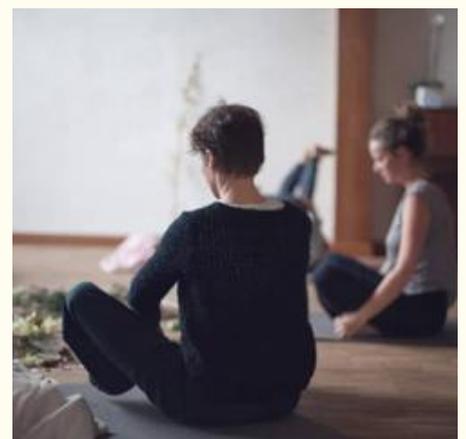
S'il y a des **intolérances alimentaires**, merci de le préciser avant l'inscription.

Prévoir une **tenue pour les activités** décontractées et une **tenue pour la sortie** en Nature

Pour toutes demandes d'informations complémentaires merci de m'appeler au 06 66 95 46 68

Au plaisir de partager avec vous ces moments de vies intenses et lumineux.

Laurent Komlanvi Bel.



PRIX DU SÉJOUR - Tout compris:

- activités,
- pension complète,
- collations

350 euros