



17 au 24 juin 2023



SÉJOUR AYURVÉDIQUE ET INITIATIQUE EN FORÊT DE BROCÉLIANDE



**SENSIBILISATION ET APPROCHE ÉNERGÉTIQUE DES ARBRES
UNE AUTRE FAÇON DE VIVRE LA FORÊT**

Effisens vous propose une immersion en terres de Brocéliande, à la rencontre de cette légendaire et mystérieuse forêt.

Nous partagerons notre expérience tout au long de ce voyage.

On vous emmène en voyage afin de partager notre expérience.

Avec ce séjour, vous repartirez avec du repos, de la détente, une écoute différente de votre environnement, une fluidité corporelle, énergétique, et un autre regard sur la forêt.

Nous vous proposons d'aller à la rencontre de l'ayurvéda et de la forêt de Brocéliande au travers des 5 éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Ether). Cette découverte vous permettra de vous recentrer et de trouver vos propres ressources pour votre bien-être.

La cure Ayurvédique accompagne cette immersion en Brocéliande.

De massages, des cours de yoga et des repas ayurvédiques végétariens agrémenteront votre quotidien.



Un travail d'ancrage vous sera proposé sur les hauts lieux vibratoires pour ressentir et canaliser l'énergie.

➤ *Le lieu :*

Forêt de Brocéliande dans le bourg de Paimpont à 35 mn de Rennes.



➤ *L'hébergement :*

Vous serez logés au coeur de la forêt de Brocéliande, dans la forêt de Paimpont .



➤ *Le programme**:

Visite guidée des sites et récit des contes et légendes de Brocéliande .

Travail d'ancrage, de sensibilisation aux énergies des lieux

Dimanche 17 :

A partir de 10h30 : Accueil et installation des participants.
Méditation d'ancrage, balade commentée de 5km autour du jardin aux moines, 1ère initiation à l'énergie des lieux, massage Ayurvédique, pratique de hatha yoga.

Lundi 18 :

Exploration du Val sans Retour et de l'histoire de Morgane, l'arbre d'or et de l'hotié de Viviane (6km). Découverte du lieu, de son histoire et exploration de son ressenti en lien avec son histoire personnelle. Invitation à explorer ce qui se passe en soi.

Site de Trécesson, massage Ayurvédique, Pranayama (pratique respiratoire)

Mardi 19 :

Visite des mégalithes de Monteneuf, avec travail de centrage et de connexion à l'énergie des lieux, massage Ayurvédique et pratique de Yin yoga.

Mercredi 20 :

Autour des arbres mythiques de Brocéliande : le chêne des hindrés, le chêne à Guillotin ..., avec travail d'ancrage et de connexion à l'arbre. Massage Ayurvédique, méditation guidée.

Jeudi 21 :

Balade entre les 2 étangs (10 km) et méditation en conscience avec l'eau. Pratique du hatha yoga, massage ayurvédique.

Vendredi 22 :

Balade contée autour de la fontaine de barenton (6 km) et centrage pour ressentir le lieu. Massage Ayurvédique.

Départ des participants à partir de 13h30 .

➤ *Les repas :*

Découverte de la cuisine ayurvédique, les repas sont entièrement préparés par nos soins .



➤ *Les massages*

Vous recevrez 1 massage par jour, il sera personnalisé en fonction des besoins de votre corps. Un peignoir de bain vous sera remis à votre arrivée.



➤ *Le prix du séjour :*

980 euros en chambre double.

1180 euros en chambre individuelle.

Le séjour comprend 5 soins ayurvédiques personnalisés, les repas bio et ayurvédiques, les séances de yoga, les sorties en forêt, les enseignements.

Le séjour ne comprend pas les frais de transport jusqu'au gîte, ni les frais d'adhésion à l'association Effisens* .

Des arrhes de 200 € seront à régler pour réserver votre place pour ce séjour. Vous avez la possibilité de régler en plusieurs fois.

En cas d'annulation à votre initiative, *Effisens* se réserve le droit de conserver les arrhes sauf cas particulier (sur présentation de justificatifs). Dans l'hypothèse d'un confinement, vous serez intégralement remboursé.

➤ *Les intervenants :*

Sandra GERMADE, massothérapeute, énergéticienne

Nadia LOZACHMEUR, massothérapeute, professeur de hatha yoga

*le programme pourra être modifié en fonction du temps.

* Pour participer aux activités Effisens il vous est demandé d'adhérer à l'association pour un montant de 10 € valable sur l'année 2022.



FICHE D'INSCRIPTION

Séjour Ayurvédique et initiatique en forêt de Brocéliande

12 au 17 juin 2022

Nom - Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Téléphone : _____ Mail : _____

Prière de retourner le présent bulletin dûment complété et accompagné d'un premier versement de 200 € à titre d'arrhes.

- Je réserve en chambre double : 980 €
- Je réserve en chambre individuelle : 1180 €

Le solde sera à régler avant le 12 mai 2023. Plusieurs versements sont possibles.

Possibilité de régler par chèque à l'ordre d'*Effisens* ou en espèces ou par virement bancaire : FR76 3006 6107 6100 0204 4100 167 CMCIFRPP

Un e-mail de confirmation ainsi que les informations concernant la cure vous seront envoyés dès réception de votre dossier.

En cas d'annulation à votre initiative, *Effisens* se réserve le droit de conserver les arrhes sauf cas particulier (sur présentation de justificatifs). Dans l'hypothèse d'un confinement, vous serez intégralement remboursé.

Date et signature du client

(précédé de la mention manuscrite : lu et approuvé)

BULLETIN D'ADHÉSION

Association soumise à la loi du 1er juillet 1901 et au décret du 16 août 1901

A remplir par l'adhérent (exemplaire à conserver par l'association) :

Prénom :

Nom :

Date de naissance :/...../.....

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

Tél :

Email :@.....

Je déclare par la présente souhaiter devenir membre de l'association : **Effisens**

A ce titre, je déclare reconnaître l'objet de l'association, et en avoir accepté les statuts ainsi que le règlement intérieur qui sont mis à ma disposition dans les locaux de l'association. J'ai pris bonne note des droits et des devoirs des membres de l'association, et accepte de verser ma cotisation due pour l'année en cours.

Le montant de la cotisation est de 10 €, payable par tout moyen.

Fait à, le

Signature

(Faire précéder de la mention « Lu et approuvé »)

Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Conformément à la loi « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant. Pour l'exercer, adressez-vous au secrétariat de l'association.