

Festi'Spirit

23-24-25 juin 2023

Détails du programme journalier
Présentation des intervenants
Horaires et détail des séances individuelles
Les partenaires 2023



au Hameau de l'Etoile, 34380 - Saint-Martin-de-Londres

En partenariat avec

CHAKRADANCE France

<https://corps-et-ames.org/>

et

SHANTI OM

<https://www.shanti.om>

Rien n'est obligatoire dans le programme de Festi'Spirit,
c'est à la carte !

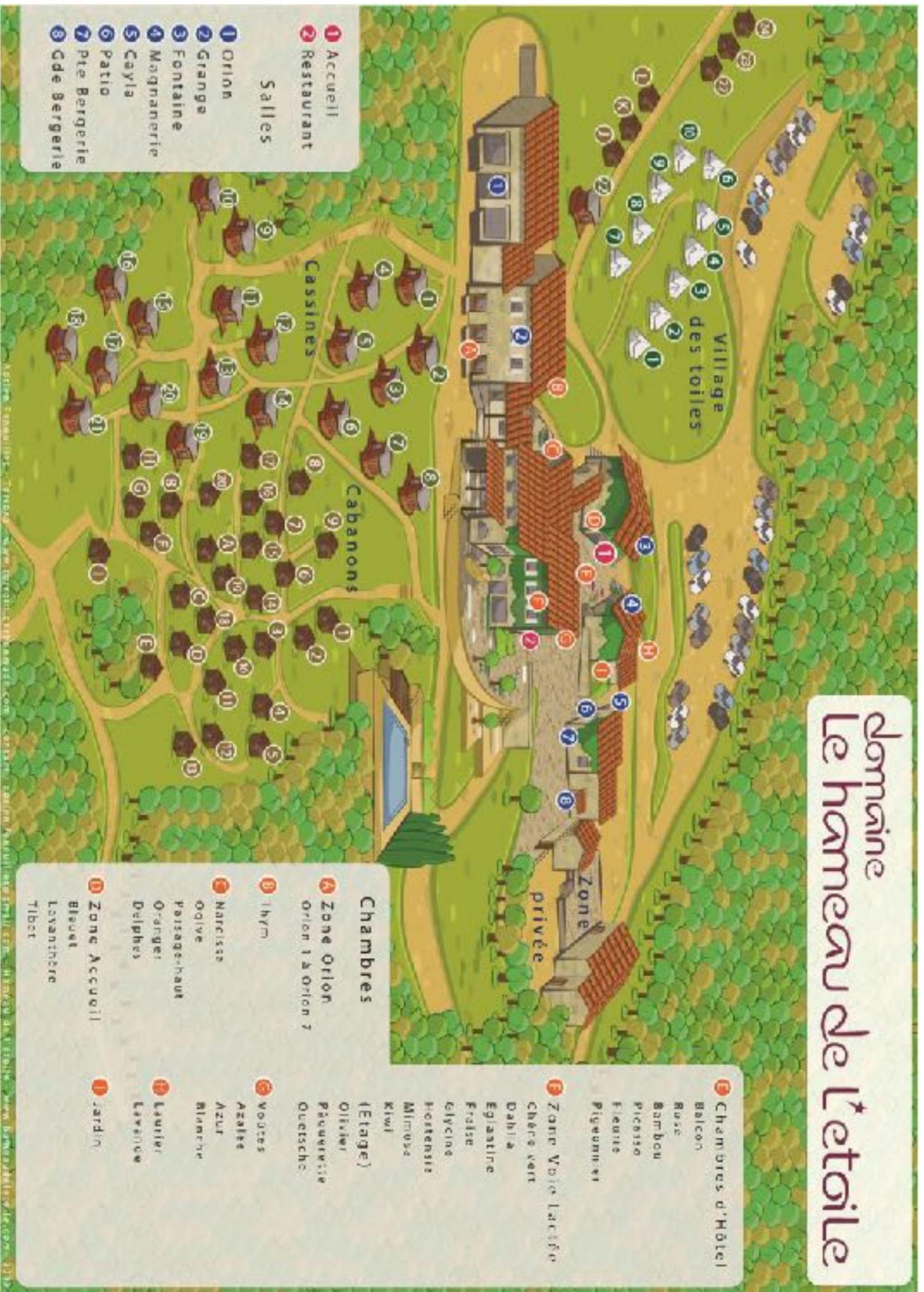
Vous vous organisez et participez à tout ce que vous voulez
à votre propre rythme...



Remarque importante :

Nous vous demandons d'arriver à l'heure ou même 5 minutes
avant le début de chaque atelier ou méditation.
SVP, ne pas rentrer ou sortir d'un atelier une fois qu'il a commencé,
cela aidera à créer un espace harmonieux.
Il est demandé aussi d'enlever les chaussures
et de les laisser à l'entrée des salles.

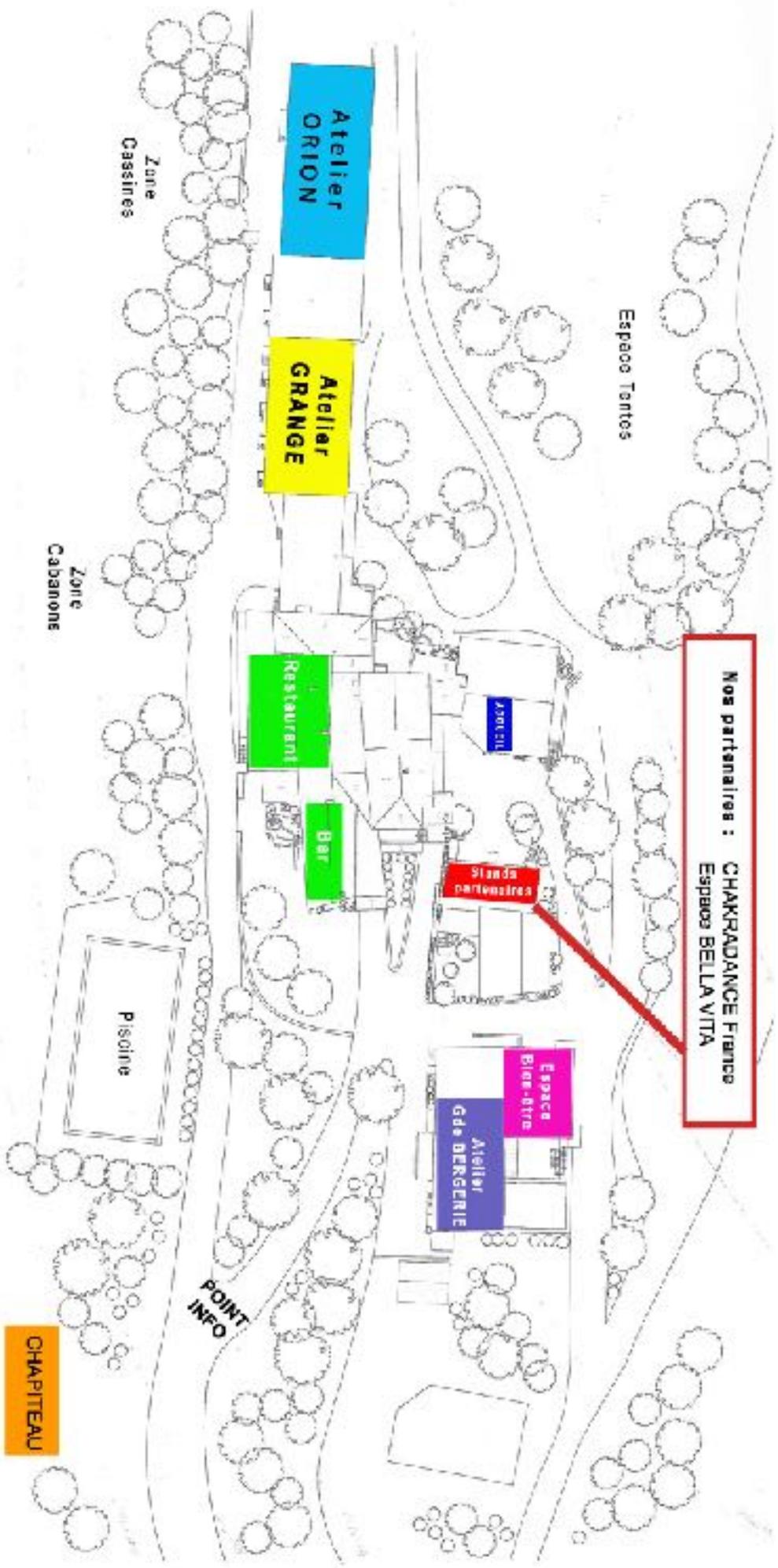
Domaine Le hameau de L'étoile



- 1** Accueil
2 Restaurant
1 Orion
2 Grange
3 Fontaine
4 Magnanerie
5 Cayla
6 Patio
7 Pte Bergerie
8 Cde Bergerie
- Salles

- A** Zone Orion
 Orion 1a Orion 7
B Thym
C Narcisse
 Oolive
 Paysager-haut
 Oranger
 Delphes
D Zone Accueil
 Bleuets
 Lavandière
 Tibot
- Chambres

- E** Chambres d'Hôtel
 Balcon
 Ruse
 Bambou
 Picasso
 Fleurie
 Pigeonniers
F Zang Voie Lactée
 Chère vert
 Dahlia
 Eglantire
 Fraise
 Glycine
 Hortensia
 Mimosa
 Kiwi
G (Etagé)
 Ollivier
 Pauerweise
 Quetsche
H Voices
 Azalée
 Azur
 Blanche
I Laurier
 Lavandee
J Jardin



Nos partenaires : CHAKRADANCE FRANCE
Espace BELLA VITA

CHAPITEAU

Vendredi 23 juin 2023

14H00 - 15H15 salle Orion : durée 1h15

Méditation Nataraj, avec Alok Samadhana

C'est une méditation dansante de 65 minutes en trois phases, avec une musique créée spécialement pour cela. Disparaître dans la danse, puis se relaxer dans le silence et le calme : tel est l'itinéraire intérieur de cette méthode.

La musique est très jolie et parfaite pour danser et jouer avec notre énergie vitale. Nous vous conseillons d'acheter le Cd Nataraj car la musique a été faite pour cela. Mais sinon, vous pouvez mettre pendant 30 ou 40 minutes de la musique que vous aimez et qui vous permet de danser. Evitez la musique trop dure...

Première phase: 40 minutes

Les yeux fermés, dansez comme si vous étiez possédé. Laissez votre inconscient vous submerger complètement. Ne contrôlez pas vos mouvements et ne soyez pas non plus un témoin de ce qui se passe. Soyez juste totalement dans la danse.

Deuxième phase: 20 minutes

Les yeux fermés, allongez-vous tout de suite. Restez silencieux et immobile.

Troisième phase: 5 minutes

Dancez en fête et savourez cette danse .

<https://www.meditationfrance.com/meditation/nataraj.htm>

14H15 - 15H30 salle Grange : durée 1h15

Ensemble célèbrons la vie, avec Marie-Anne Gailledrat et Dominique Vincent

Chants, danses, mantras. Rencontre de soi, rencontre de l'autre. Au-delà du mental, à l'écoute de nos ressentis. Dans l'ouverture de nos cœurs, le déploiement de nos corps, l'acceptation de nos énergies et de nos émotions, entrons de plain-pied dans l'univers de la méditation.

14H20 - 15H35 salle Grande Bergerie : durée 1h15

Méditation mantrique et célébration de la présence pure : la voie de Shiva, avec Yves-Marie L'Hour

Cet atelier sera l'occasion d'explorer l'une des pratiques les plus simples et les plus profondes de la tradition tantrique, la méditation mantrique. L'utilisation d'un mantra très simple associé à quelques indications de pratique claires et précise permettra de libérer subtilement notre esprit des phénomènes contingents qui nous hypnotisent et nous rendent habituellement aveugle à l'évidence de félicité de la pure conscience. Une invitation à lâcher le règne des formes et à caresser le silence de l'absolu, en amont même de l'émergence du temps et de l'espace.

16H00 - 18H00 salle Orion : durée 2h

Atelier Chakradance: du Sauvage au Sacré, avec Véronique Thomann

Après un échauffement guidé et un voyage ascensionnel au pays de 7 chakras, nous explorerons à travers la danse intuitive comment je peux être pleinement incarné et vivant dans ce monde, relié à la solidité de mes racines et à mes instincts primitifs, tout en restant connecté à ma source sacrée, à cet espace infini de paix et de reliance au TOUT.

16H00 - 18H00 salle Grange : durée 2h

Atelier de libération émotionnelle (EFT) avec Jérémy Grasset

Accueillir ses émotions.

Première étape du voyage, comprendre son propre fonctionnement émotionnel. Pourquoi nous sommes émotionnels et nous le sommes moins ? Comment s'articule le mental avec les émotions ? Comment accueillir toutes ses émotions ? Quel est leur impact sur notre corps ? Nous apprendrons à nous libérer nous-même, de nos pensées limitantes mais militantes. Respirons c'est parti.

16H30 - 17H45 salle Grande Bergerie : durée 1h15

Yoga et Méditation en Non Dualité, avec Kamala

Dans cet atelier, vous vivrez l'expérience de l'action dans la non-action. C'est comme une méditation du début à la fin, en laissant le corps vivre postures et mouvements comme si cela se faisait tout seul. C'est une expérience de pur sentir, sans aucun concept. Kamala vous guide pour vivre l'expérience du présent comme un tout, et non plus comme un corps dans le monde. Vous sentirez votre dimension intime Être imprégner la totalité de la réalité avec un doux parfum de paix, de profondeur, tout en vivant votre intérieur comme un espace complètement ouvert et libre. L'approche de Kamala réside dans l'écoute pure, l'écoute non pas comme une activité, mais comme notre nature véritable : présence-conscience.

18H30 - 19H45 salle Grange : durée 1h15

Méditation en mouvement, avec Bhagvati Granier

Méditer en mouvement est particulièrement adapté à l'homme moderne qui se sent souvent dominé par un mental agité et bousculé.

C'est une manière novatrice de lâcher-prise, une invitation à dissoudre les pensées et les émotions qui contrôlent notre vie; c'est une invitation à apprendre l'Art de l'observation intérieure, un chemin d'intégration, d'harmonie avec soi, avec l'autre, avec l'existence elle-même, une initiation à "l'état méditatif", à mieux se connaître. Soutenus par la musique et le souffle, des mouvements ludiques et créatifs, simples, sans efforts, à la portée de tous impliquent le corps dans son ensemble. Chaque mouvement sollicite l'attention, amène naturellement à se centrer, à s'enraciner, éveille la conscience à l'instant présent. Tensions, stress se relâchent laissant la place à un état de calme, de silence et de bien-être intérieur. Être ici et maintenant, un abandon à ce qui est tout simplement est un cadeau magnifique à se faire !

18H45 - 20H00 salle Orion : durée 1h15

Méditation Kundalini, avec Patricia Menetrey

C'est une des méditations actives d'Osho la plus pratiquée dans le monde. Elle permet de relâcher les tensions du corps et le stress mental, tout en réveillant l'énergie de la Kundalini. Elle nous amène tout en douceur dans un espace de paix et de silence intérieur.

1ère phase : Les pieds sont bien enracinés dans le sol, le corps le plus relaxe possible.

Laisser venir des tremblements qui partent des pieds et remontent dans les jambes, le bassin, le dos, les bras, les mains, laissez tout votre corps trembler.

2ème phase : Laissez votre corps s'exprimer comme il le désire à travers la danse.

3ème phase : Assis ou debout, les yeux sont fermés, restez témoin de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur.

4ème phase : Allongez-vous parfaitement immobile, c'est l'espace du lâcher-prise, de l'intégration, jusqu'au gong final.

<https://www.meditationfrance.com/meditation/kundalini.htm>

19H00 - 20H00 salle Grande Bergerie : durée 1h

A l'écoute du corps, de l'âme et de l'esprit : pratiques de la vigilance, de l'observation et de l'attention avec Chloé Gaspari

À travers une succession de méditations guidées, nous re-connaîtrons ces états du corps, de l'âme et de l'Esprit propices à l'accueil de la Méditation.

19H00 - 21H00 : DINER

21H15 - 23H30 Bouddha Bar

Musique Chill-Out

Profitez ce soir là de l'espace Bouddha Bar pour vous détendre, connecter et passer un bon moment avec plein de belles personnes en écoutant de la musique relaxante et légèrement rythmée !



21H00 - 22H30 Salle Orion : durée 1h30

Méditation guidée « De l'agitation du mental au silence de l'être », avec Patricia Menetrey

Comment faire taire le bavardage incessant du mental ?

Trente années de recherche sur le pouvoir des sons m'ont amené à formuler ce protocole de méditation active qui sera le support de cet atelier.

En nous appuyant sur les vibrations exceptionnelles des bols tibétains, sur le mystère de leurs fréquences sacrées, des effets de leurs résonances sur l'énergie du corps et de la psyché, je vous convie à l'exploration d'une voie d'accès vers le silence intérieur, à l'expérimentation d'un passage, au vécu de la pure présence.

Entre deux notes, le silence. Entre deux pensées, deux respirations, un moment de suspension hors du temps, ouvrant l'accès à la source illimitée de votre propre créativité. Et dans cette expérience de l'Unité, relié au Grand Tout, la découverte de votre nature véritable. Une rencontre avec la splendeur de votre âme.

Samedi 24 juin 2023

07H00 - 08H15 salle Orion : durée 1h15

Méditation Dynamique, avec Alok Samadhana

Recommandée pour être pratiquée le matin, cette méditation active créée par Osho est une façon puissante de donner un coup de fouet au démarrage de votre journée. Cette méditation a 5 phases de 10 et 15 minutes :

- 1 - 10 mn : Respirez de manière chaotique et rapide par le nez - profondément, rapidement, vigoureusement, sans aucun rythme.
 - 2 - 10 mn : Explodez: riez, pleurez, hurlez, sautez, secouez-vous. Tout ce qui vous traverse l'esprit, exprimez le totalement. Ne gardez rien en vous et bougez toujours votre corps.
 - 3 - 10 mn : Sautez avec les bras levés, criez fort le mantra HOU! HOU! HOU!
 - 4 - 15 mn : STOP! Arrêtez-vous immédiatement dans la position où vous vous trouvez. Ne bougez plus, ne faites plus rien.
 - 5 - 15 mn : Célébrez et dansez ! Une nouvelle journée commence...
- Gardez cette intensité de vie durant la journée.

<https://www.meditationfrance.com/meditation/dynamique.htm>

07H30 - 08H30 salle Grange : durée 1h

Réveil progressif in the Flow (Vinyasa Yoga), avec Stéphane Colliège (Adityam)

Le Vinyasa Yoga est une pratique posturale dynamique qui met l'accent sur la synchronisation du mouvement avec le souffle. L'approche progressive de Stéphane consiste à prendre le temps de mobiliser la colonne vertébrale pour ensuite amplifier les mouvements dans la perspective de diffuser l'énergie dans tout le corps.

Dans son enseignement, Stéphane met l'Accent sur la précision du geste, du placement et de la conscience du souffle, cette dernière étant selon lui l'ingrédient indispensable pour nous relier à nous-même dans l'extraordinaire voyage intérieur qu'est le Yoga.

07H45 - 08H45 chapiteau : durée 1h

Tai Chi et Méditation en mouvement avec Chloé Gaspari

Par des mouvements effectués dans une extrême douceur, nous voyagerons, seul ou à deux, au cœur de cet art à l'infinie profondeur.

07H30 - 09H30 : PETIT DEJEUNER

09H45 - 11H15 salle Grande Bergerie : durée 1h30

Atelier Vivre sa spiritualité au quotidien, avec Gahia

Venez découvrir vos outils et ressources intérieurs et vous amuser avec lors de cet atelier ludique et concret, pour vous installer dans un quotidien magique !

10H00 - 12H00 salle Orion : durée 2h

Atelier Chakradance: le Mariage Intérieur, avec Véronique Thomann

Après un échauffement guidé et un voyage ascensionnel au pays de 7 chakras, nous explorerons à travers la danse intuitive comment réconcilier en moi mon Yin et mon Yang, mon énergie intérieure féminine et masculine. Nous déploierons en danse la sensualité et la fluidité du féminin ainsi que la détermination et la puissance du masculin, pour les réunir à travers un beau rituel d'alliance dans l'énergie du Chakra Coeur.

10H00 - 11H15 salle Grange : durée 1h15

Kundalini Yoga en Non Dualité, avec Kamala

Le Kundalini Yoga est une pratique très puissante qui permet de faire circuler l'énergie vitale, de lâcher les tensions physiques et nerveuses et de développer vitalité, endurance et neutralité. La Non Dualité est l'expérience directe de la Présence que nous sommes tous, l'espace du « Je suis » sans aucune identification ni au corps ni aux pensées. Le Kundalini Yoga et la voie directe de la Non Dualité sont très complémentaires car nous faisons vite l'expérience et donc la constatation de la « transparence » du corps et de l'ouverture de la Présence-Conscience. Nous ressentons alors non seulement le silence et la paix intérieurs, mais également l'ouverture à l'espace infini du moment présent. Il n'y a plus de distinction nette entre le soi-disant « intérieur » et « extérieur ».

11H30 - 12H45 salle Grange : durée 1h15

Atelier Danse de l'Être avec Lucie Médoc. "Danse tournante et Géométrie sacrée".

S'harmoniser avec le mouvement giratoire des planètes dans une danse tournante libre, une connexion à la Terre et au Ciel. Pour les Derviches, cette approche de la danse est une prière, une reliance de cœur au Divin sans intermédiaire. Danser son mandala intérieur: depuis son centre, déployer la géométrie sacrée de son Être. Retrouver cohérence, structure intérieure, ancrage, centrage et harmonie.

11H45 - 13H00 salle Grande Bergerie : durée 1h15

L'extase de la sensibilité : la voie de Shakti, avec Yves-Marie L'Hour

Si la méditation mantrique nous invite à suivre la voie de Shiva, celle de la présence pure, de la conscience sans objet, la voie de Shakti nous convie à expérimenter l'extase de la danse de l'énergie dans l'ici et maintenant du corps. A l'occasion de cet atelier, nous vous proposerons, par le biais de quelques techniques basées sur le souffle et la respiration (pranayama), de développer et d'explorer les délices de la sensibilité subtile.

12H00 - 14H00 : DEJEUNER

14H15 - 15H45 salle Grange : durée 1h30

Atelier Libérez votre créativité de vie!, avec Christine Géhin

Stimuler votre créativité de vie pour mieux vous connaître et vous engager vers un changement plein de sens.

De l'exploration va naître une plus grande ouverture qui éclaire votre âme d'enfant devant la nouveauté.

Entraîner la créativité permet de réveiller son imagination et sa capacité d'action!

La créativité donne naissance à des personnes qui pensent par elles-mêmes, qui peuvent créer au lieu de produire ou de reproduire.

Des exercices simples et ludiques et un vrai lâcher-prise.

Nous allons nous plonger dans le ressenti et l'instant présent !

14H30 - 15H45 salle Orion : durée 1h15

Méditation Qui Suis-je ? avec Marie-Ane Gailledrat et Dominique Vincent

Partez à la découverte d'un continent inconnu et mystérieux, vous-même.

Vous êtes un(e) aventurier(ière) de la recherche intérieure. Vous êtes prêt(e) à faire face à ce que vous pouvez découvrir. Le process d'auto-investigation « Qui suis-je ? », ou « Qui est à l'intérieur ? », est pour vous.

Vous êtes le trésor que vous cherchez depuis toujours. Vous êtes conscience, vous êtes amour, vous êtes le bonheur même. Il vous faut simplement vous arrêter pour vous déposer au cœur de qui vous êtes, au cœur de ce que vous êtes, dans l'instant. Seul l'instant existe, à l'écoute de tout ce qui est ici et maintenant. Vous ne pouvez être que vous-même. Vous avez seulement le choix de vous arrêter pour vous découvrir et pour vous savourer, ou de continuer à courir et à vous oublier encore et encore.

Le séminaire intensif « Qui suis-je ? » vous invite à un stop radical pour des retrouvailles intenses et passionnées avec vous-mêmes. Bienvenue !

Ce process est exigeant, mais c'est l'un des plus efficaces qui existent pour partir à la recherche de votre essence. Il tient de la technique Zen des Koans et du Védanta actualisé par le sage Ramana Maharshi. Il a été mis en forme par l'américain Charles Berner et repris dans la commune d'Osho. Cette technique rigoureuse donne lieu à des séminaires intensifs d'un minimum de quatre jours.

14H45 - 16H00 salle Grande Bergerie : durée 1h15

Danse Tantrique Holi Dance, animée par Bhagvati Granier

Depuis la nuit des temps, la danse est l'expression de l'Âme. Danser offre un moment privilégié de lâcher prise qui libère stress, tensions physiques et mentales. Respirons pour se laisser être et éveiller en conscience le corps à notre vitalité, faire le plein d'énergie, s'émouvoir, s'exprimer librement, s'amuser beaucoup, s'éveiller à communiquer par nos sens et s'ouvrir à découvrir plus de soi-même.

Explorons et développons en conscience notre potentiel énergétique par le jeu et l'interaction de nos pôles Féminin/Masculin en soi, avec l'autre et avec les autres dans la reconnaissance de notre force et de notre vulnérabilité.

L'écoute, le respect de chacun autorisent le plaisir de la tendresse et la subtilité des partages d'une naturelle sensualité retrouvée. Laissons s'exprimer l'authenticité de l'instant partagé, accueillons le jaillissement de notre pure créativité qui émerge de la palette de nos perceptions subtiles et de notre sensibilité. Seul-e- ou accompagné-e-, bienvenue à Toutes et Tous, viens comme tu es !

16H00 - 18H00 salle Orion : durée 2h

Méditer sans complication et savoir se foutre la paix, avec Jérémy Grasset

Apprenons ensemble à ne pas trop attendre d'une méditation. Juste se retrouver et se rencontrer.

16H30 - 17H45 salle Grange : durée 1h15

L'union de Shiva et Shakti : faire l'amour avec le cosmos, avec Yves-Marie L'Hour et Vicky Kohn

Les représentations traditionnelles de la statuaire et de l'iconographie tantrique nous ont tous rendus familiers avec les postures d'union sexuelle (yabyum) de Shiva et de Shakti, les deux visages du divin selon la philosophie shivaïste indienne. Lors de cette session, nous vous proposerons d'aller à la rencontre de l'expérience profonde du vivant à laquelle nous convient ces représentations symboliques. Nous verrons que loin de se limiter à la seule possibilité de spiritualiser et d'intensifier l'acte sexuel entre deux partenaires, la vision tantrique nous guide pas à pas vers une expérience beaucoup plus vaste et radicale : celle de l'unification de la conscience contractée de l'ego avec le cosmos tout entier.

16H30 - 17H45 salle Grande Bergerie : durée 1h15

Méditation no-dimension, avec Alok Samadhana

Cette méditation active créée par l'enseignant spirituel Osho s'inspire du soufisme. Elle prend comme point de départ le corps, l'expression physique de votre monde intérieur. C'est une méthode puissante pour centrer son énergie dans le hara, situé juste au dessus du nombril. La première phase (30 minutes) se fait debout et comporte 6 mouvements de centrage. Ensuite, vient la "danse des derviches tourneurs" (tournoiement) pendant 15 minutes et la troisième phase consiste à être allongé par terre les yeux clos, pour intégrer la pratique.

Tous les détails des étapes de cette méditation :

<https://www.meditationfrance.com/meditation/nodimension.htm>

18H15 - 19H30 salle Grange : durée 1h15

Méditation Vipassana, avec Dominique Vincent

La méditation Vipassana est l'approche méditative fondamentale enseignée par Bouddha lui-même. Elle permet de développer une présence aiguisée à ses sensations, ses émotions et ses pensées, ce qui mène à une transformation radicale de la vie quotidienne. Elle est la base de la méditation de la pleine conscience. Bien comprise, cette méditation mène à une vie joyeuse et active branchée sur une source d'énergie incommensurable, la Source. Elle est particulièrement adaptée à vous si vous sentez le risque d'être emporté dans le tourbillon de l'existence actuelle en perdant votre centre et votre paix intérieure. La méthode Vipassana ne se limite pas à la méditation silencieuse assise. Venez découvrir les étapes nécessaires à sa mise en place dans la joie et le plaisir, et comment elle peut imprégner et transformer toutes vos actions. Le texte fondateur de Vipassana est le Mahasatipatthana Suta, le grand discours de Bouddha sur le développement de l'attention. Ce texte peut être considéré comme une fondation solide pour toute thérapie et pour toute méthode particulière de méditation.

18H30 - 19H45 salle Orion : durée 1h15

Méditation Kundalini, avec Kamadevi

C'est une des méditations actives d'Osho la plus pratiquée dans le monde. Elle permet de relâcher les tensions du corps et le stress mental, tout en réveillant l'énergie de la Kundalini. Elle nous amène tout en douceur dans un espace de paix et de silence intérieur.

1ère phase : Les pieds sont bien enracinés dans le sol, le corps le plus relaxe possible.

Laisser venir des tremblements qui partent des pieds et remontent dans les jambes, le bassin, le dos, les bras, les mains, laissez tout votre corps trembler.

2ème phase : Laissez votre corps s'exprimer comme il le désire à travers la danse.

3ème phase : Assis ou debout, les yeux sont fermés, restez témoin de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur.

4ème phase : Allongez-vous parfaitement immobile, c'est l'espace du lâcher-prise, de l'intégration, jusqu'au gong final.

<https://www.meditationfrance.com/meditation/kundalini.htm>

18H30 - 19H30 salle Grande Bergerie : durée 1h

Danse en Corps « Jeux de densité et de légèreté » avec Sophie de Lavigerie

J'expérimente et je vis en présence et en conscience la densité et la légèreté dans mon corps. Je joue avec la mobilisation et l'utilisation intentionnelle de mon souffle dans mon corps en mouvement. J'observe et j'écoute mes sensations.

J'intègre mon vécu dans des thématiques concrètes avec la danse en corps.

Je m'amuse à expérimenter la force de ma densité et la puissance de ma légèreté et je constate que j'ai autant besoin de densité que de légèreté pour être harmonie à l'intérieur de mon « temple sacré ».

19H00 - 21H00 : DINER

21H30 - 23H30 Soirée DJ - Let's dance !

Danser, dénouer, chanter, se dérouiller, se défouler, se faire plaisir, se connecter à son corps et à ses sensations, charger les batteries, décharger les tensions, transpirer, rire et vibrer ensemble ... soirée dansante sous le signe de la JOIE et du voyage.



Cool Down de 23h30 à 00h30 au bar du hameau.

Dimanche 25 juin 2022

07H00 - 08H15 salle Orion : durée 1h15

Méditation Dynamique, avec Alok Samadhana

Recommandée pour être pratiquée le matin, cette méditation active créée par Osho est une façon puissante de donner un coup de fouet au démarrage de votre journée. Cette méditation a 5 phases de 10 et 15 minutes :

- 1 - 10 mn : Respirez de manière chaotique et rapide par le nez - profondément, rapidement, vigoureusement, sans aucun rythme.
 - 2 - 10 mn : Explotez: riez, pleurez, hurlez, sautez, secouez-vous. Tout ce qui vous traverse l'esprit, exprimez le totalement. Ne gardez rien en vous et bougez toujours votre corps.
 - 3 - 10 mn : Sautez avec les bras levés, criez fort le mantra HOU! HOU! HOU!
 - 4 - 15 mn : STOP! Arrêtez-vous immédiatement dans la position où vous vous trouvez. Ne bougez plus, ne faites plus rien.
 - 5 - 15 mn : Célébrez et dansez ! Une nouvelle journée commence...
- Gardez cette intensité de vie durant la journée.

<https://www.meditationfrance.com/meditation/dynamique.htm>

07H30 - 08H30 salle Grange : durée 1h

Accroître votre potentiel énergétique (Yoga Asana, Pranayama, Bhakti), avec Stéphane Colliège (Adityam)

Le souffle est au cœur de la pratique du Yoga. C'est grâce à lui que la pratique posturale se distingue clairement d'une simple gymnastique corporelle. Pratiqués avec pleine conscience, les exercices de Pranayama (contrôle du souffle) peuvent nous permettre non seulement de faire circuler le Prana (l'énergie vitale), et aussi d'atteindre éventuellement des états modifiés de conscience. Combinée à l'ouverture du cœur via la dévotion (Bhakti), la pratique de Yoga nous permet d'ouvrir des portes subtiles enfouies au plus profond de notre être pour accéder à une dimension plus profonde de nous-mêmes.

07H45 - 08H45 Chapiteau : durée 1h

Astr'en Corps « Nouvelle lune en gémeaux du 18 juin 2023 » avec Sophie de Lavigerie

J'expérimente la paix et l'harmonie et je tente de l'exprimer dans mon environnement. Pratique des gestuelles méditatives de 2 lettres hébraïques (inspirées de la Téhima). A travers la pratique corporelle de la lettre BETH en analogie avec la Lune, j'expérimente la qualité de la structure de mon corps ainsi que la qualité de l'énergie qui circule dans mon intériorité.

A travers la pratique corporelle de la lettre PE en analogie avec la planète Mercure, j'expérimente mon écoute de la résonance de mon environnement intérieur et extérieur pour adapter mon expression et mes actions.

J'observe qu'il est important d'occuper mon « temple intérieur » pour être dans ma juste expression.

07H30 - 09H30 : PETIT DEJEUNER

09H30 - 10H45 salle Orion : durée 1h15

Pranayama, Méditation et Satsang sur la Non Dualité, avec Kamala

Kamala vous guide dans des exercices de pranayama (respiration) pour faire circuler le prana (énergie vitale) et apaiser le mental. Ensuite, vous ferez l'expérience d'une méditation-contemplation qui permettra de vivre l'instant présent à partir de votre espace intime de Présence-Conscience. Kamala vous guidera pour accueillir l'expérience comme une totalité, sans ligne de démarcation...Progressivement, même la distinction observateur-observé disparaîtra comme une illusion, il n'y aura plus que pure présence, pure conscience.

A la suite de cette expérience, il y aura un petit temps de satsang (questions-réponses) autour de la Non Dualité et de l'éveil.

09H30 - 11H00 salle Grange : durée 1h30

Atelier Rêver pour trouver son âme, avec JérémY Grasset

Troisième étape du voyage, finalement le voyage c'est quoi ? Après l'EFT et la méditation, que faire ? La lessive oui, mais aussi rêver. Comprenons la place du rêve et du voyage dans notre vie et dans sa reconnaissance de notre âme.

09H45 - 11H15 salle Grande Bergerie : durée 1h30

Atelier Ouvrir ses possibles, avec Gahia

Venez profiter des énergies individuelles et collectives présentes, et que nous partagerons pour vivre un voyage extraordinaire grâce au rêve éveillé guidé : l'exploration de vos possibles et l'exploration des possibles !

De la joie pure !

Échanges et partages des sensations clôtureront cet atelier en beauté :-)

11H30 - 12H45 salle Grange : durée 1h15

Ressourcement méditatif - Stimuler sa créativité et sortir du quotidien!, avec Christine Géhin

La créativité est la vitalité de l'esprit, celle qui nous maintient allumé et réactif.

Nous sommes tous créatifs, notre cerveau produit toujours des idées qui sortent en pleine lumière dès que nous nous entraînons.

Une attitude créative vous permet d'être acteur de votre vie et de sortir de votre routine.

Vous possédez tous des compétences particulières qui sont l'essence de votre personnalité : faire rire, peindre, bricoler, cuisiner, jouer d'un instrument, écouter...

Utilisées régulièrement, elles renforcent votre estime de vous-mêmes.

Des exercices accessibles dans la bienveillance et la joie !

Devenez les explorateurs de votre quotidien !

11H30 - 12H45 salle Grande Bergerie : durée 1h15

La Méditation Tantrique, avec Bhagvati Granier

La Méditation Tantrique est l'Union de la Méditation et de l'Amour. C'est faire de l'espace dans notre monde intérieur pour entrer dans le Coeur de notre Coeur !

Pratiquée avec un ou une partenaire, cette Méditation invite à transcender l'énergie du dialogue intérieur qui nous assaille, habités de nos pensées limitantes, négatives, peurs, évitements etc ... Par notre aptitude à se laisser observer et ressentir le jeu des polarités masculin - féminin et l'importance de leur agir dans la relation à soi et à l'autre, laissons dissoudre nos différences dans l'instant présent en pleine conscience et accédons à un autre champ vibratoire qui est au-delà de la forme, des apparences, des jugements.

11H45 - 13H15 salle Orion : durée 1h30

Atelier Danse de l'Être avec Lucie Médoc. "Incarner le féminin sacré, célébrer la Déesse en Soi".

Activation de certains points vibratoires dans le corps et dans le subtil pour accéder à la dimension sacrée du féminin, l'incarner et le célébrer dans la danse en se laissant traverser par l'énergie de la Déesse. Réveil énergétique de notre chaudron intime et sacré, mise en circulation de notre essence féminine, sensualité sacrée, rituel d'empuancement.

12H00 - 14H00 : DEJEUNER

14H30 - 16H00 salle Orion : durée 1h30

Méditation guidée « Du guerrier au sage », avec Patricia Menetrey

Cet atelier vous offre la possibilité d'expérimenter en pleine conscience le passage du combat au lâcher prise par l'exploration de l'immense réservoir d'énergie contenu dans notre centre vital, le Hara.

Transmuter cette force dynamique, permet d'abandonner tout combat inutile, futile, épuisant et de se reconnecter à son énergie vitale, à sa puissance créatrice. Le passage sur la voie de la méditation s'effectue comme une évidence : découvrir l'art de la présence, la joie d'être en vie, la beauté de la Vie qui s'invite dans cette danse.

Retrouver la nature véritable de votre Être au sein de l'Unité, et mettre cette expérience au service d'un vrai projet de réalisation sur la voie initiatique.

14H30 - 16H00 salle Grange : durée 1h30

Tantradance, co-animé par Veronique Thomann et Alok Samadhana

Tantradance est né de la rencontre du mouvement spontané et du Tantra, une alliance entre conscience et expression corporelle pour cheminer vers la méditation. Cet atelier nous invitera à goûter aux saveurs de la RELATION à soi, à l'autre et à l'Existence, dans un climat de bienveillance, respect et célébration.

14H30 - 16H00 salle Grande Bergerie : durée 1h30

Célébration : De l'intériorisation à l'ouverture, avec Marie-Anne Gailledrat et Dominique Vincent

Recueillir le trésor, soi, en soi, toujours avec soi. Le Souffle nous anime dans le temple qu'est notre corps. Joie illimitée, nouvelle vie, nouveaux possibles. Mantras chantés, danses en cercle, silence, présence. Nos expériences de méditation de ce festival peuvent devenir le fil conducteur de nos vies. Qu'elles soient intenses, lumineuses et savoureuses !

16H00 : FIN DU FESTI'SPIRIT

Présentation des intervenants au Festi'Spirit 2023

par ordre alphabétique



STEPHANE COLLIEGE

Stéphane a commencé à enseigner le Yoga depuis 2003, principalement l'Ashtanga pour ensuite se tourner à son arrivée au Québec en 2005 vers l'enseignement plus créatif et plus libre du Vinyasa Yoga. Installé à Montréal jusqu'en 2013, il se forme au Yoga Nidra, au Yin Yoga et à l'herboristerie traditionnelle. Parallèlement, il enseigne le Tai Chi et le Qi Gong dans la lignée de Maître Wang Fengming (Académie de Médecine Chinoise de Pékin). Suite à son retour en France fin 2013, Stéphane part en Inde se former à la nutrition Ayurvédique. En 2015, il cofonde Adityam avec Alexandra Grayo. Tous deux proposent des retraites qui combinent le Yoga, le massage et une nourriture saine basée sur le végétarisme et le « Gluten Free ». Ensembles, ils créent en 2019 Le Clos des Lucioles (Tarn), lieu de ressourcement



situé dans le Parc Régional du Haut Languedoc à 2h de Montpellier.

<https://leclosdeslucioles.com>

SOPHIE DE LAVIGERIE

Médecin, astrologue, énergéticienne psycho-corporelle.



Professeur et praticienne en Téhima, mouvement et danse biodynamique.

Passionnée par l'humain à travers son éveil Corps et Âme, elle accompagne depuis 20 ans le changement de la relation à soi-même et aux autres dans la dimension physique, énergétique, psychologique et spirituel.

Elle a développé KHALAYA, une approche pour trouver « le chemin vers soi ».

Nous sommes toutes et tous différent(e)s dans l'expression de nos lumières et nos ombres.

« Mon objectif est d'accompagner l'Être humain à reconnaître et à manifester sa singularité dans son

environnement avec justesse et bienveillance. »

Son file conducteur est la présence à son corps et la conscience à son souffle dans son corps.

Pour cela elle utilise les postures, mobilisations et gestuelles corporelles ainsi que la danse dans son expression intuitive.

Le support de son accompagnement est l'astrologie.

Vivre et expérimenter dans la matière de son corps les énergies des archétypes du zodiaque pour aller au plus juste vers Soi.

<https://www.meditationfrance.com/khalaya/>

GAHIA

Nous, Véronique et Cécile, accompagnatrices d'évolutions, maîtrisant de nombreuses techniques psychologiques et énergétiques, et possédant une longue expérience d'accompagnement, avons créé nos propres outils, destinés à faciliter la capacité de choix et d'initiative des personnes souhaitant être accompagnées AUTREMENT.

<https://www.gahia.com>



MARIE-ANNE GAILLEDRAT

Au cours d'une vie de recherches passionnées, émaillée de multiples formations, c'est dans l'acceptation totale de toutes les émotions, de toutes les dimensions de la vie, que j'ai guéri d'une maladie qui a failli m'emporter. J'ai maintenant choisi d'accompagner les femmes et les hommes dans un chemin d'intégration, une voie qui invite à être pleinement présent, corps, cœur, conscience. Je suis les groupes, les couples, les personnes, sur la voie de la réunion des énergies féminines et masculines aux ressources infinies. Le cœur en est la porte... Pour ouvrir le potentiel sans limite de notre conscience qui s'éveille... Ma passion, accompagner les êtres à prendre soin d'eux-mêmes, pour prendre soin de la terre...

<https://www.tantraucoeurdeletre.com/>



CHLOÉ GASPARI

J'ai vécu une grande conversion en 2008 à la suite de ma rencontre avec LouYan,



instigateur d'une formation de méditation nommée Lemniscate Processus. Je poursuis depuis le chemin entrepris, et me met au service en y accompagnant des groupes autour d'une méthode de questionnement que j'ai élaborée. Je dirige une école de Tai Chi Chuan, de Qi Gong, et de Méditation à Avignon dans la lignée de Maître Chu King Hung au sein de l'International Tai Chi Chuan Association. J'exerce parallèlement en tant que praticienne en énergétique chinoise.

www.lemniscate-processus.com

www.le-jardin-interieur.com

<http://www.tai-chi-avignon-vauchuse.fr/>

CHRISTINE GEHIN

Elle anime avec bonheur et bienveillance depuis plusieurs années des ateliers autour du développement personnel et de l'épanouissement.



Elle utilise des outils qu'elle a ramenés du Canada pour accompagner en individuel et en collectif celles et ceux qui souhaitent trouver la voie d'un plus grand équilibre, mettre en place des projets et transformer leur façon de vivre.

Après Montréal et Berlin, elle s'est installée à Lyon depuis huit ans et décline ses séances de créativité selon des méthodes nord-américaines comme celle de Stanford University et Julia Cameron qui ont enthousiasmé des millions de personnes.

<https://sites.google.com/view/librecreativite>

BHAGVATI GRANIER

Le Tantra est au cœur de la vie personnelle et du cheminement spirituel de Bhagvati. Dès l'âge de 20 ans, elle pratique le Yoga et la Méditation.



Année après année, elle reçoit des initiations et les enseignements de maître reconnus, se forme à des thérapies et disciplines corporelles, émotionnelles, spirituelles et au chamanisme. Elle pratique et transmet l'Art de la guérison. Ses lieux de prédilection sont le Souffle, le Son, le Mouvement, le Tantra, la Méditation, le Toucher subtil, le Massage.

Danseuse, chorégraphe, chanteuse et musicienne, elle a puisé dans sa carrière artistique l'essence de sa force intérieure et de sa sensibilité. Il lui tient à cœur de continuer à nourrir et approfondir ses connaissances et expériences vécues dans une dynamique et mouvement de transformation et

d'expansion de conscience..

<https://www.bhagvati-tantra.com/>

JÉRÉMY GRASSET

Voyageur Coach & Praticien en EFT. Je voyage dans la vie depuis 40 ans, à l'étranger depuis une vingtaine d'années. Je pratique différentes méditations depuis une vingtaine d'années apprises en Inde, au Nepal, à Bali et en France. Je pratique l'EFT (Technique de Libération Emotionnelle).



J'accompagne des voyages initiatiques individuels ou collectifs et je les aide à trouver leur chemin grâce au Shynlei & à l'acceptation d'eux-même.

Ces voyages m'ont amené à rencontrer Shanti Travel en 2007. Shanti qui veut dire la paix en sanskrit.

Nous développons actuellement Shanti Om un projet de rencontre de la paix et de l'univers, pour oeuvrer à la prise de conscience collective. Shanti Om est dédiée aux retraites spirituelles, retraite yoga, séjour

bien-être, en lien avec les traditions ancestrales de l'Asie, de l'Amérique et aussi en France.

<https://www.shanti.om> et <https://www.shantitravel.com>

KAMADEVI

Thérapeute Holistique, Femme Médecine, prêtresse, Femme sacrée, Kamadevi anime des expériences humaines transformatrices en lien avec les mystères féminins et masculins, les énergies de la vie, et la sagesse du corps, du cœur et de l'âme. Elle accompagne les personnes qui veulent se sentir vivantes, vibrantes et pleines d'amour. En combinant les arts tantriques, shamaniques et somatiques, elle œuvre pour que nos corps, notre sexualité, nos relations et notre Terre soient considérés sacrés. Elle partage également ses visions et guidances.



Chaque personne possède en elle le pouvoir de s'auto guérir. Chaque expérience est un moyen de grandir.

Basée en Provence elle propose des soins individuels, en groupe et pour couples. Des stages

de Tantra. Des stages de libération émotionnelle et du Rebirth. Des méditations actives. Ses cercles de femmes permettent de se relier à la terre et à la médecine ancestrale. Elle est également psycho praticienne, thérapeute psycho corporelle, énergéticienne et médium (canal de lumière).

Touchée et inspirée par l'enseignement et la vision de Osho.

Elle a créé le Centre de Méditation et de ressourcement « La Quintessence de l'être » à Sénas au cœur des alpilles, elle y propose toutes ses activités..

<https://laquintessencedeletre.com>

KAMALA

Enseignante formatrice de Yoga en Non Dualité, Coach en Raison d'Être



Kamala enseigne le Yoga (Kundalini Yoga et Hatha Yoga) depuis 2007. Son approche est directement imprégnée par l'enseignement non dualiste de Ramana Maharishi, Jean Klein et Jean Baret. Elle accompagne les individus dans l'éveil à leur nature véritable et essentielle, et dans la création de la vie à partir de leur vérité. Fondatrice du centre Omkamala, elle anime des ateliers et des retraites d'éveil à soi en France et à l'étranger, et forme aussi des enseignants de Yoga à la Non Dualité. Son enseignement est basé sur une écoute pure et sans concept de l'expérience du moment présent. La dimension Être revient naturellement au 1er plan de l'expérience. Tout est là, tout est Un, ici

et maintenant.

<https://omkamala.com>

VICKY KOHN

Vicky est psychologue, psychothérapeute et formatrice à Montpellier. De par ses formations



professionnelles multiples et son parcours de vie personnelle, elle fait le lien entre les approches psychothérapeutiques et la dimension spirituelle de l'existence. Elle s'est spécialisée sur la relation amoureuse et amène à trouver, entre autre, l'équilibre en soi des polarités féminin/masculin, elle anime de nombreux stages thématiques sur l'Amour et la relation.

<https://veroniquekohn.com/>

YVES-MARIE L' HOUR

Yves-Marie est thérapeute psychocorporel, enseignant et animateur. Il explore et expérimente depuis une vingtaine d'années différentes pratiques thérapeutiques, énergétiques et spirituelles, et accompagne personnes et groupes depuis quinze ans. Il propose des sessions individuelles ou collectives à partir de différentes approches : somatiques, énergétiques, hypnose, libération des traumatismes ponctuels et développementaux...). Physicien et philosophe de formation initiale, il invite à l'émergence de nouveaux espaces de dialogues et d'expérimentations à la convergence de diverses approches de l'esprit et du corps, issues de champs habituellement séparés, entre art, science et expérience spirituelle, pour nous libérer progressivement des identifications souffrantes de notre psychisme et revenir à l'expérience pure et unifiée du flux de la vie.



<https://yvesmarielhour.com> - <https://nava-tantra.com> - <https://psycelium.com>

LUCIE NEJMA MÉDOC

Thérapeute holistique et énergétique depuis 2008 (formée à la base en médecine traditionnelle chinoise, à la Trame (Patrick Burensteinas), biomagnétisme, bioénergie... Je suis aussi danseuse et enseignante en danse du monde depuis 2013 et je deviens également art-thérapeute certifiée à la danse de l'Être de Fabienne Courmont en 2016 (Danse thérapie). Je me sens alchimiste du vivant, j'ai une approche néo-chamanique des forces du vivant et j'accompagne les êtres dans une voie de transformation profonde qui leurs permet de reconnecter leur vraie Nature et leur mission d'âme grâce à mes capacités extra-sensorielles. J'accompagne les femmes dans l'épanouissement de leur féminin sacré, je les invite à connecter leur essence féminine et leur puissance en incarnant leur dimension sacrée.



Une véritable voie initiatique et alchimique de transformation intérieure. J'œuvre pour permettre à chacun de reconnecter sa vibration originelle en reliant spiritualité et incarnation pour embrasser son plein potentiel. Je pratique la méditation vipassana depuis 2007 et je co encadre des retraites vipassana avec mon compagnon Damien Chauvy (www.cosmoterra.fr) qui enseigne le Dhamma. Nous avons créé un éco-lieu de ressourcement et d'accueil de retraites de méditation, stages et de formations (bioénergie et féminin sacré) au cœur de l'Ardèche.

<https://www.feeminite-origin-elle.fr/> - luciedanse@yahoo.com
<https://meditationvipassana-retraitespirituelles.com>

PATRICIA MENETREY

Patricia pratique et enseigne la méditation depuis plus de 40 ans. A la frontière tibétaine, elle a été initiée par un Maître de tradition « Bka-Brgyud-Pa » à la pratique sacrée des « bols chantants ». Elle intègre aujourd'hui cette connaissance des sons, de leurs vibrations et de leurs résonances dans tous ses ateliers.



Sophrologue, maître de Reiki, elle a séjourné 7 années dans la commune du maître Osho à Puna où elle a conduit des retraites de méditation, ainsi que de nombreux groupes autour des techniques de guérison. Elle participe également, depuis sa création, à l'aventure du festival du féminin.

S'appuyant sur une longue pratique qu'elle ne cesse d'approfondir, elle a toujours travaillé sur l'unité « corps physique, émotionnel et énergétique » Ses méthodes puissantes, efficaces, transformatrices

ont déjà permis à des centaines de personnes de retrouver une pleine souveraineté, et de réactiver leurs potentiels oubliés, générant ainsi une créativité nouvelle, d'une puissance insoupçonnée.

<https://www.meditationfrance.com/medecinedouce/patricia.htm>

ALOK SAMADHANA

Il est relié, touché et inspiré par l'enseignement d'Osho depuis 1982, formé au Centre



International de Méditation à Pune en Inde pour guider des ateliers de méditations actives, a été initié au tantra, au Reiki, au rebirthing, au Whirling et aux Zikhs soufis. Par ailleurs sa formation de thérapeute familial systémique, sa connaissance de l'Analyse Transactionnelle, son approche du Théâtre et du travail de clown colorent et complètent son intérêt pour la Communication, la Relation et la Créativité. Il conduit des séances individuelles et pour couples, il anime des ateliers et des stages de méditations actives et tantriques dans la région lyonnaise, en Ardèche, dans la Drôme, en Bretagne, dans l'Yonne, à Paris et à Bordeaux. "Observer, Ressentir et Accepter" est la précieuse voie de transformation tantrique qu'il aime partager et transmettre."

<https://corpsetames.jimdofree.com/>

VERONIQUE THOMANN (Tara Mouna)

Elle a ramené Chakradance® dans ses bagages à son retour en France en 2011, après 17 ans à l'étranger (dont 11 en Australie). C'est là bas qu'elle a découvert Chakradance et suivi la formation auprès de ses fondateurs. Un chemin naturel après plus de 15 ans de pratique et d'enseignement de la danse africaine - en parallèle



d'une quête pour une pratique qui concilie l'intelligence de l'esprit, du coeur et du corps, qui l'a amené à s'initier également au yoga, Reiki et massage. Depuis son retour en terre natale, Véronique a complété sa formation de danse thérapeute pour enrichir sa transmission (ARTEC Paris - 2013, Expression Sensitive 2015-2017) et a à coeur d'amener chaque être à découvrir son chemin de vie et à développer son plein potentiel à travers la danse intuitive et l'écoute du corps.

Véronique anime des ateliers Chakradance

régulièrement dans la région Rhône-Alpes et des stages en France depuis 2011 et est habilitée par l'Australie à former nationalement les futur(e)s facilitateurs/trices Chakradance. A ce jour plus de 50 personnes ont été formées à Chakradance, dont 30 actuellement en activité.

<https://corpsetames.jimdofree.com/>

DOMINIQUE VINCENT

En plus de la psychologie occidentale et de la spiritualité chrétienne, Dominique a pratiqué le Taoïsme, le Védanta, le Zen, le Soufisme et le Tantra auprès de plusieurs maîtres et enseignants spirituels dont le plus important est Osho.



Animateur de groupes de méditation et de transformation personnelle depuis quarante ans, il a également mis au point la méthode du « Jeu du RoiReine », une formation au leadership fondé sur la conscience et la compassion active. Il continue ses recherches théoriques et pratiques auprès des Tibétains et du courant des Nathyogis, en particulier du grand Maître tantrique Gorakhnath. Il co-anime fréquemment des séminaires de Tantra avec Marie-Anne Gailledrat, sa partenaire de vie.

« Par un concours de circonstances improbables, je me suis intéressé au Tantra-Yoga et à la méditation dès mon adolescence dans les années 1950. Jeune adulte, j'ai pratiqué « Le Tao de l'art d'aimer » tel qu'expliqué dans le livre de ce nom. A 35 ans, j'ai

eu l'immense chance de rencontrer le Maître Osho qui m'a initié à une vision positive, voire extatique de la vie, sexualité, amour, méditation, dans l'acceptation de tout ce qui est. J'ai expérimenté combien une compréhension juste du Néo-Tantra d'Osho était enracinée dans le Tantra-Yoga traditionnel des Naths et des Tibétains. Je suis co-auteur d'un des premiers livres français sur le Tantra, Le couple sur la voie tantrique. A plus de 76 ans, ma raison de vivre est de transmettre ce que j'ai reçu d'Osho et ce que j'ai compris et expérimenté de la méditation et du Tantra. Pour la conscience, la vie, la joie. »

<https://www.tantraaucoeurdeletre.com/> - <https://jeuduroireine.fr>

<https://www.meditationfrance.com/therapie/vincent/index.htm>

Espace Bien-être

Vous pouvez réserver des séances individuelles durant les 3 jours de Festi'Spirit

(50 € pour 1 heure à payer en espèces. Le prix de ces séances n'est pas inclus dans le Pass d'entrée).

Rendez-vous à la table de réservation de l'espace Bien-être (à côté de l'accueil du Hameau de l'étoile) pour réserver la séance de votre choix.

Heures de début des séances individuelles d'1 heure :

Vendredi 23 juin: 16h - 17h30

Samedi 24 juin: 9h - 10h15 - 11h30 - 14h30 - 16h - 17h30

Dimanche 25 juin: 9h - 10h15 - 11h30 - 14h30

Séances disponibles (voir les détails plus bas) :

- MASSAGE QUINTESSENCE INTUITIF ET ENERGETIQUE
- LES SOINS DE LUMIERE SOINS ENERGETIQUES
- MASSAGE ORIGINE
- YOGA MASSAGE AYURVÉDIQUE RÉGÉNÉRANT
- REFLEXOLOGIE SELON L'ÉNERGÉTIQUE CHINOISE



Les Séances Individuelles

MASSAGE ORIGINE avec Valérie Lavie



Du toucher à la conscience, c'est l'extraordinaire expérience qui a conduit Valérie du massage ayurvédique au tantra. Un parcours passionné et exaltant vers toujours plus de compréhension, de subtilité, de présence et d'authenticité. Le cabinet Ayurvélina ouvre en 2014 et très vite, elle s'entoure des meilleurs pour l'accompagner dans son cheminement. Ils sauront pendant près de 6 ans l'écouter, la guider, tout en respectant la singularité de son parcours, reconnaissant la valeur et la pertinence de son analyse. Elle passera progressivement du massage ayurvédique au massage tantrique, cédant à un élan de douceur et de présence.

Site web : <https://ayurveline.fr/>

Cofondatrice de l'Association Massage Tantrique, elle consacre beaucoup d'énergie à porter les valeurs du tantra et à les faire connaître. Les connotations qui entourent le massage tantrique le rendent malheureusement inaccessible à beaucoup de

personnes qui le jugent trop intime. Consciente de l'impact du massage tantrique sur la prise de conscience de soi, et sur la relation au corps, elle décide de mettre au point un massage qu'elle pourra proposer à un public plus large. En 2020 elle crée donc le massage Origine, véritable soin du corps et de l'âme. À mi-chemin entre le massage cachemirien dont il est inspiré et la câlinothérapie, un massage qui vous plonge dans une profonde reconnexion à ce qui sommeille en vous. Extrêmement ressourçant, ce soin s'adapte à chacun, chacune, chaque geste, chaque contact est dosé pour permettre de retrouver la sensation du corps, la joie de se sentir touché, sans jamais être intrusif ou déstabilisant. En n'imposant pas de nudité à la personne massée, ce massage s'adapte parfaitement aux limites de chacun. Il ouvre un champ d'expérimentation et d'évolution sur le plan émotionnel et permet d'avancer sur la réappropriation du corps, de restaurer l'estime de soi, reprendre confiance.

RÉFLEXOLOGIE SELON L'ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

avec Anne Chartin



La Réflexologie Plantaire est une thérapie manuelle utilisée en préventif ou en curatif qui fait appel à l'exercice d'une pression ou d'un massage sur des points ou des zones réflexes détectés sur les pieds.

La réflexologie s'appuie sur le principe de projection du corps humain dans le pied.

Des zones réflexes sur le pied correspondent à toutes les parties du corps, toutes les glandes, tous les organes.

C'est ainsi que toutes les fonctions physiologiques des appareils respiratoire, digestif, hormonal, circulatoire, nerveux, lymphatique, articulaire, urinaire, génital ont leur disposition

précise sur les pieds.

J'allie la réflexologie à l'énergétique chinoise, j'aborde la personne dans sa globalité et l'accompagne vers un équilibre corporel, énergétique et émotionnel, ce qui favorise un retour à l'homéostasie.

<https://www.annechartin.com>

Accompagnatrice Psycho-Corporelle, Réflexologue (RNCP-école de Mireille Meunier) Praticienne EFT et Praticienne en soins Chamaniques. Les approches qui réunissent le corps et l'esprit passionnent Anne depuis plus de trente ans et l'accompagnent dans son travail de connaissance d'elle-même puis dans sa pratique de thérapeute.

Sa proposition est :

- de vous accompagner vers une meilleure connaissance de vous même, vers une plus grande légèreté d'être grâce à la libération de "noeuds", blocages, dysfonctionnements tant physiques qu'émotionnels,*
- de vous apprendre à mieux vous écouter avec bienveillance,*
- de vous guider pour retrouver ce lien avec vous-même, avec la Vie,*
- de vous aider à retrouver votre capacité d'auto-guérison.*

un voyage vers la profondeur de votre être...

Anne reçoit dans son cabinet à Blois, elle propose aussi des séances à distance par visio ou téléphone. Pour les groupes, elle anime des stages en entreprises sur la gestion des émotions et du stress et pour les particuliers des journées EFT, des stages "S'OUVRIR A SOI"

MASSAGE QUINTESSENCE intuitif et énergétique **LES SOINS DE LUMIERE Soins énergétiques** **avec Kamadevi**



Plus qu'un massage, c'est un soin complet du corps.

La séance sera adaptée à vos besoins, en totale acceptation de ce qui est! C'est vous qui initierez ce voluptueux voyage...moi je ne fais que cheminer à vos côtés.

Univers de subtilité qui permet une détente profonde de tout votre être.

L'énergie circule à travers tous vos corps : physique, émotionnel et spirituel.

L'alchimie se produit et vous accédez à un univers précieux de sensibilité, de sensualité et de présence dans le respect du

sacré.

Un sentiment d'amour intense à travers l'unité retrouvée. Tout votre Être est alors baigné dans une profonde béatitude. Il procure une puissante sensation de bien être et de relaxation. L'énergie est renouvelée, certains blocages ou blessures peuvent disparaître, le niveau de conscience est élevé, la sérénité est retrouvée !

<https://laquintessencedelete.com/les-massages/>

Pour ces soins de lumière je suis totalement à votre écoute.

Tous mes savoirs faire sont mobilisés et j'aurai sans doute des messages pour vous. Nous aborderons certains degrés de compréhension.

La guérison étant un processus nous établirons la cause émotionnelle de la maladie.

Un résultat positif est obtenu avec la conscientisation.

Le soin énergétique revitalise l'organisme, rééquilibre le système nerveux (déprime, angoisse, stress, anxiété...), apaise la douleur, améliore les problèmes de peau, apaise le mental, relance le système digestif, permet de trouver un sommeil réparateur, soulage les migraines ainsi que les tensions dorsales et musculaires.

Tout le monde peut bénéficier de ces soins, il n'y a pas de limite d'âge,

Ils peuvent compléter un traitement médical afin de l'optimiser et d'en réduire éventuellement les effets secondaires.

Un soin énergétique c'est avant tout un moment de détente et de profond bien être que l'on s'offre à soi-même.

<https://laquintessencedelete.com/les-soins-energetiques/>

Thérapeute Holistique, Femme Médecine, prêtresse, Femme sacrée, Kamadevi anime des expériences humaines transformatrices en lien avec les mystères féminins et masculins, les énergies de la vie, et la sagesse du corps, du cœur et de l'âme.

Elle accompagne les personnes qui veulent se sentir vivantes, vibrantes et pleines d'amour.

En combinant les arts tantriques, shamaniques et somatiques, elle œuvre pour que nos corps, notre sexualité, nos relations et notre Terre soient considérés sacrés. Elle partage également ses visions et guidances.

Chaque personne possède en elle le pouvoir de s'auto guérir. Chaque expérience est un moyen de grandir. Basée en Provence elle propose des soins individuels, en groupe et pour couples. Des stages de Tantra. Des stages de libération émotionnelle et du Rebirth. Des méditations actives.

Ses cercles de femmes permettent de se relier à la terre et à la médecine ancestrale .

Elle est également psycho praticienne, thérapeute psycho corporelle, énergétique et médium (canal de lumière).

Touchée et inspirée par l'enseignement et la vision de Osho.

Elle a créé le Centre de Méditation et de ressourcement « La Quintessence de l'être » à Sénas au cœur des alpilles, elle y propose toutes ses activités..

YOGA MASSAGE AYURVEDIQUE REGENERANT avec Sitara



C'est une technique de remise en forme efficace basée sur le Yoga et l'Ayurveda, ces deux « sciences » indiennes qui apportent depuis des millénaires des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être. Le traitement se pratique au sol sur un fin matelas avec des huiles et poudres végétales appliquées avec des mouvements uniques de massage par les mains et les pieds.

Le soin tend, par des manœuvres hautement spécialisées, à éliminer les contraintes articulaires et les tensions musculaires anormales, rétablissant une posture équilibrée. Il harmonise le système nerveux et améliore le fonctionnement des autres systèmes physiologiques, apportant oxygénation intense et régénérescence. Le flux d'énergie vitale rétabli entraîne un relâchement de l'esprit vers la quiétude.

Formée au Yoga Massage Ayurvédique Régénérant par l'école internationale d'Ayurvedic Yoga Massage ARYM (Méthode Kusum Modak) enseignée par Ananta Sylvain Girard qui anime des séminaires de formations ARYM sur les 5 continents depuis plus de 15 ans. Sitara a été aussi formée au Massage Holistique, au Reiki et au Yoga.

Les partenaires 2023

Ils ont un stand durant les 3 jours du festival
pour présenter leurs produits et/ou activités.

CHAKRADANCE France

Chakradancez qui vous êtes !



"CHAKRADANCE apporte une lumière nouvelle et fascinante de l'effet du mouvement sur les chakras." - Deepak Chopra

Créée en Australie en 2001, Chakradance est la pratique d'une danse pour le corps et l'esprit qui associe mouvement libre, musique en résonance avec les 7 chakras, imagerie guidée et dessin d'un mandala pour aider chacun à retrouver sa véritable essence et un profond mieux-être.

Aujourd'hui, Chakradance est enseigné par + 500 facilitateurs/trices et dans plus de 40 pays!

Formée en Australie par ses fondateurs, la danse thérapeute Véronique Thomann a ramené Chakradance dans ses bagages à son retour en France en 2011 et a à cœur depuis de partager cette pratique à travers l'animation d'ateliers et la formation de facilitateurs/trices de plus en plus nombreux. Cette alliance entre le spirituel et le corporel plait en effet beaucoup.

LES CHAKRAS ET VOUS !

Les chakras sont des centres d'énergie subtils qui gouvernent la santé de notre corps et influencent différents aspects de notre vie, et sont liés à des couleurs et vibrations spécifiques.

Danser chaque chakra avec CHAKRADANCE permet de développer les qualités qui lui sont associés, à savoir:

- Chakra Racine - s'ancrer, réveiller son énergie vitale, concrétiser
- Chakra Sacré - contacter ses émotions, son plaisir, sa sensualité et son centre
- Chakra Plexus Solaire - avoir confiance en soi, s'affirmer et suivre son propre chemin
- Chakra Coeur - s'accepter tel que l'on est pour s'ouvrir à l'amour inconditionnel
- Chakra Gorge - s'exprimer de façon authentique et stimuler sa créativité
- Chakra 3ème Oeil - développer son imagination et son intuition
- Chakra Couronne - se sentir relié à l'Univers et célébrer le miracle de la Vie

Je vous attends sur le stand et dans les ateliers Festi'spirit pour échanger et harmoniser vos centres d'énergie.

Site France: <https://corps-et-ames.org>

Site International: <https://www.chakradance.com/>

SHANTI OM



SHANTI.OM

VOYAGER POUR SE (RE)TROUVER

Shanti Om souhaite créer un pont entre Orient et Occident et propose des retraites spirituelles et des séjours bien-être pour avoir un impact à l'échelle personnelle et collective et permettre aux voyageurs de vivre une expérience de croissance humaine et spirituelle. Dans une époque de crise, d'accélération et de changements planétaires, il y a une forte quête de sens et d'harmonie intérieure en relation avec la nature.

Shanti Om souhaite apporter des expériences qui répondent à cette recherche intérieure avec des voyages initiatiques pour amener une transformation par l'expérience. Notre mission c'est de permettre à chacun de se transformer et s'accepter par le voyage.

Shanti Om est composé d'une équipe de professionnels du voyage, spécialiste de la France, du sous continent Indien, de l'Himalaya et de l'Asie et grands voyageurs. L'Inde, l'Himalaya et l'Asie sont à la base des grandes traditions spirituelles, hindouisme, bouddhisme, zen, yoga, ayurvéda et c'est pourquoi ces destinations sont celles auxquelles on pense lors d'un voyage spirituel. Shanti Om, bénéficie de plus de 15 ans d'expertise dans ces régions du monde, avec des bureaux et des experts locaux dans 9 pays.

Nous vous proposons des séjours bien-être avec des intervenants bien-être et accompagné par un guide professionnel (à l'étranger) qui s'occupera de toute la logistique du voyage afin que vous puissiez pleinement bénéficier d'un enseignement de sagesse, dans un environnement privilégié. Nos voyages sont basés sur des expériences, des activités authentiques et significatives qui créent des liens personnels avec des lieux, des personnes et des cultures uniques.

Notre offre repose sur 3 piliers : la découverte de lieux sacrés, des hauts lieux telluriques et vibratoires, en Inde, Himayala, Asie et en France, la découverte d'une pratique ou d'un enseignement spirituel en lien avec les traditions ancestrales de l'Asie, et enfin la présence d'un intervenant bien-être de grande qualité.

Chaque voyage spirituel aborde un thème particulier en suggérant un processus d'exploration intérieure, grâce à des ateliers thématiques, des enseignements, des moments de silence, des cérémonies, des marches contemplatives, des pratiques corporelles, des guidances, des moments de temps libre, des temps de partage et des activités culturelles.

Shanti.om, Se ressourcer en petit groupe et trouvez sa voix intérieure.

Site web : <https://www.shanti.om>