

... des vacances autrement pour prendre soin de votre moi intérieur !



Il y a des moments dans la vie où on sent qu'on est arrivé à un palier ... on achève un type d'expériences et on aspire à aller plus loin afin de commencer un nouveau cycle de vie ; mais il nous manque encore un peu d'énergie et une plus grande clarté de vision pour "aller de l'avant" ...

Ce stage vous aidera à franchir ce seuil en vous offrant l'opportunité de pratiquer pendant 5 jours diverses techniques "holistiques" favorisant l'EXPANSION de CONSCIENCE dans une ambiance propice à l'intériorisation, en compagnie de personnes amoureuses des mêmes profondeurs ! Ces diverses techniques stimuleront en vous l'ouverture du coeur et l'éveil de vos facultés spirituelles supérieures (intuition, perceptions subtiles, connexion avec l'AME UNIVERSELLE).

Au programme

* **Déblocage des cuirasses corporelles par le Yoga postural (une séance par jour)** : pour une meilleure conscience de soi dans les corps physique, énergétique et mental, et pour se défaire progressivement des raideurs musculaires (reflets des rigidités mentales qui nous séparent si douloureusement d'autrui). Chaque séance vous permettra d'expérimenter un lâcher-prise "libérateur".

* **Maîtrise du souffle (diverses techniques de Pranayama)** : pour purifier, équilibrer et harmoniser le "corps de vitalité", réguler le système nerveux et calmer les tourbillons du mental...

* **Relaxation et soin psychosomatique** : pour atteindre d'abord une profonde détente, puis pour transformer les énergies usées et perturbatrices en énergies lumineuses de santé et de bien-être.



* **Méditation Mantrique (Japa Mantra)** : afin de progresser sur le chemin qui mène à l'Illumination et à la Suprême Sagesse. Nous réciterons le Mantra de la PRAJNAPARAMITA (Grande Mère Divine tibétaine qui dissipe toute souffrance née des illusions du mental).

* **Les Grandes Lois de l'Univers** :

- Présentation synthétique des Grandes Lois de la Nature et de la Vie, telles qu'elles sont décrites par Hermès Trismégiste sur la fameuse **table d'Emeraude**.
- Exposé des divers Plans de l'Univers selon la **Kabbale** et la **Théosophie**.

- Description des différents "corps" de l'homme.
- Correspondance avec les 10 séphiroths de l'Arbre de vie et les 7 chakras de la philosophie orientale.
Tout ceci vous permettra d'élargir vos points de vue sur la vie, de mieux reconnaître votre appartenance à l'Ordre Universel, de vivre une existence pleine de SENS et d'évoluer dans la paix et l'harmonie.

* **Peinture méditative (libre ou avec modèles)** : un autre moyen de vivre des états de conscience supérieurs et de s'approcher du Soi Divin par la recherche de l'équilibre des formes et des couleurs, et par l'expérience du Beau ...

* **Chants spontanés (voyelles), Hymnes de louange au Divin, Bhajans...**

* **Expansion de conscience ("technique du vide")** : puissante méditation guidée et silencieuse pour élargir votre conscience et faire l'expérience vivante de la "Vacuité-Plénitude"...

* **Image de soi dans la Lumière** : imprégnation positive du subconscient pour construire un nouveau modèle intérieur de soi-même, cultiver les "vitamines du bonheur", et faire des réserves de lumière et d'énergie positive pour la rentrée et pour toute l'année à venir ...

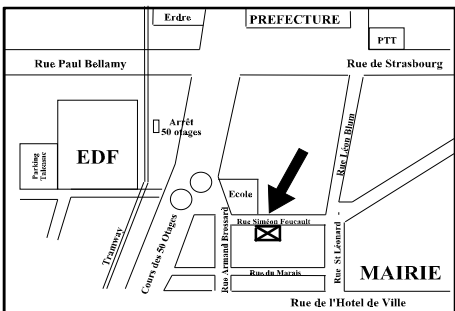


Informations pratiques :

L'animatrice : *Aruna Le Gouguec*, de formation universitaire, initiée à diverses pratiques hindouistes et bouddhistes, enseigne depuis 30 ans le développement psycho-spirituel, le Hatha-Yoga, le Mantra-Yoga, la méditation et l'art-thérapie. Elle forme également avec Jean-Pierre, son mari, des **Praticiens de la Relation d'Aide** (Conseiller en Relations Humaines, Thérapeute Psycho-comportemental, Art-thérapeute et Psychanalyste) dans une perspective **holistique et transpersonnelle**.

Dates et horaires : 9h30-17h30, du 27 au 31 juillet 2009

Lieu : I.P.S.H - 3, rue Siméon Foucault - 44000 Nantes - Tél./Fax : 02 40 48 42 76



Le stage ne propose pas d'hébergement, mais nous vous indiquerons lors de votre inscription l'adresse de trois hôtels à des prix abordables dans le voisinage immédiat (2mn à pied).

Les diverses informations pratiques concernant le matériel à apporter vous seront communiqués par courrier **après réception de votre chèque de réservation**. Néanmoins, n'hésitez pas à téléphoner au 02.40.48.42.76 pour de plus amples renseignements.

Participation financière : 340 euros par personne.

Règlement : - 100 euros d'arrhes (par personne) à l'inscription pour réserver votre place
- le solde (240 E) à verser le 1er jour du stage (possibilité de régler en deux chèques de 120 E remis ensemble à l'inscription et encaissables en août et septembre 2009).

Les arrhes ne sont pas remboursables. Réduction de 10% pour les couples, chômeurs et étudiants (sur justificatifs).

Places limitées !

Bulletin d'inscription

A renvoyer à : **Aruna Le Gouguec**
Stage d'été
3, rue Siméon Foucault - 44000 NANTES



Nom : Prénom :

Adresse :

Tél : Portable :

Email :

Date de naissance : Profession :

Je réserve place(s) pour le stage du
27 au 31 juillet 2009 et je verse aujourd'hui :

100 E d'arrhes x (nbre de personnes), soitE

Je réglerai le solde le 1er jour du stage, soitE

Date :

Signature :

Expansion de Conscience



Stage d'été du 27 au 31 Juillet 2009 à Nantes

- expérimenter de nouveaux états de conscience spirituels,
- apprendre les Grandes Lois de l'Univers,
- se défaire de ses cuirasses corporelles,
- pratiquer la peinture méditative

avec Aruna Le Gouguec

IPSH - Institut Privé de Sciences Humaines
3 rue Siméon Foucault - 44000 NANTES - 02 40 48 42 76