

Dates: 5 - 6 décembre 2015

Horaires: 9h30 – 18h. (être sur place à 9h15 s.v.p.)

Lieu: la salle de yoga VIA YOGA Saint-Cergue
(plan envoyé à l'inscription)

Prix: 350 CHF, acompte de 100 CHF à l'inscription.

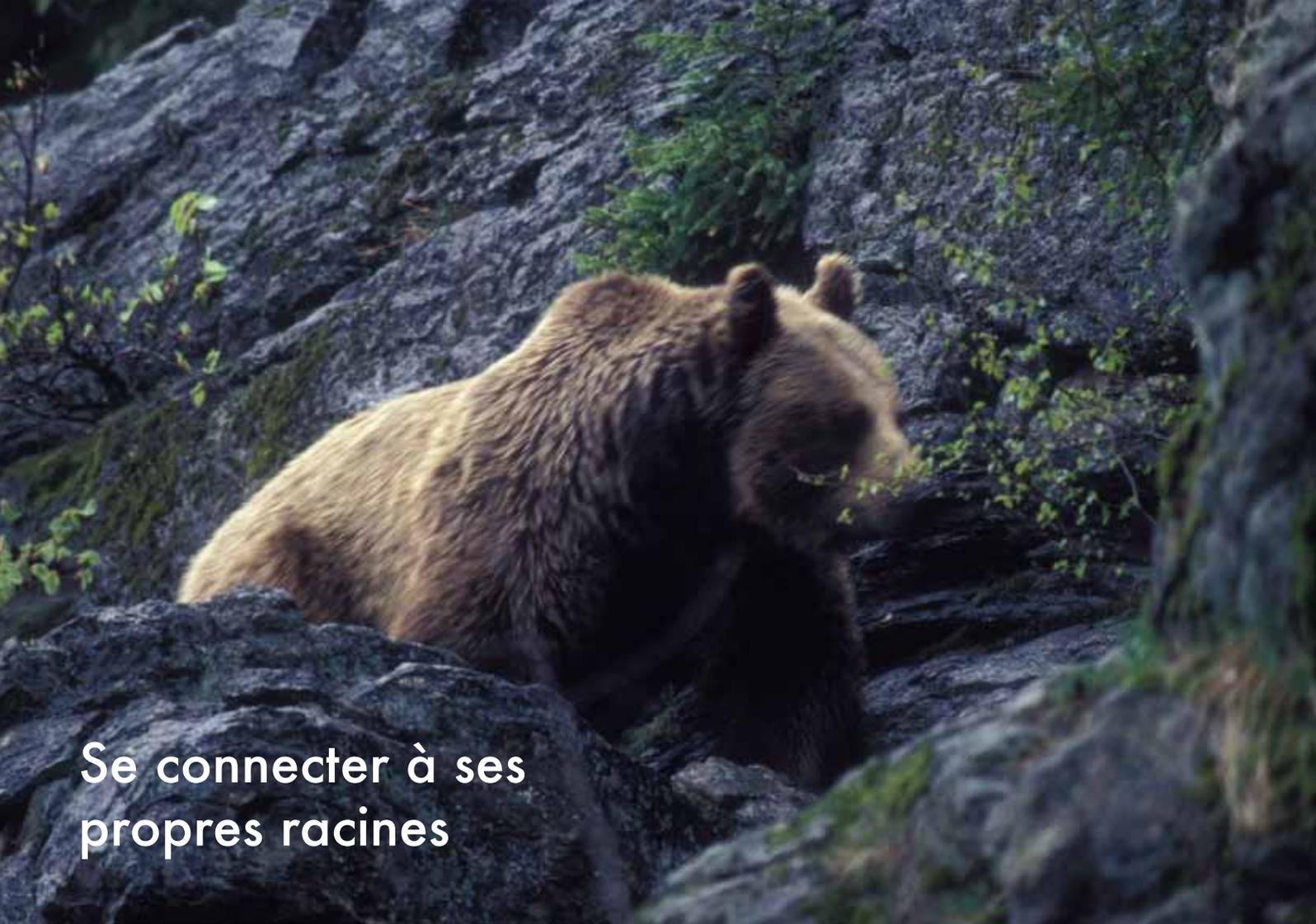
A prendre: pique-nique pour les repas de midi, habits souples et chauds (prévoir de pouvoir aller dans la nature par tous les temps), de quoi écrire, instrument de musique (tambour, hochet...), si vous en avez.

Inscriptions et renseignements: Titiakaya Sylviane Dumoulin
022 740 42 86 - dumoulin.aloha@bluewin.ch

© Christian Fossierat -chrisfoss@bluewin.ch

A photograph of a brown bear resting on a snowy ledge against a dark rock wall. The bear is looking towards the right. The snow is bright white, and the rock is dark and textured.

L'Esprit de l'Ours Brun

A brown bear is shown in profile, sitting on a dark, mossy rock. The bear's fur is a mix of light and dark brown. The background is a dense forest with green foliage and more rocks.

Se connecter à ses propres racines

Chaque année, à l'approche du froid, l'ours brun se retire dans sa tanière pour hiverner après s'être nourri tout au long de l'année de tout ce que la Terre-Mère pouvait lui offrir.

En cette fin d'automne, l'Esprit de l'Ours Brun nous invite, nous aussi, à "rentrer" au plus profond de nous-mêmes dans le but de porter attention à toute information et vécu psychiques restés en suspens dans nos inconscients, ignorés. Ces parties-là de notre Conscience nous ramènent à notre identité profonde et peuvent nous parler de la force de notre âme, de nos familles spirituelles, des Ancêtres ou autres Êtres auxquels nous sommes reliés, de notre mission...

Il s'agit pour nous d'aller **rassembler et intégrer** ces données en nous pour pouvoir, en quelque sorte, refaire le "puzzle" de notre psyché et être au plus proche de nous-mêmes. Il s'agit de connecter à nos mémoires, non pas dans un but de nettoyage, mais plutôt pour nous souvenir de qui nous sommes vraiment dans cette incarnation.

A travers une approche chamanique incluant des exercices, des voyages intérieurs, des rituels et méditations aussi bien en salle que dans la nature, nous nous mettons en lien avec nos racines énergétiques (enracinement), notre généalogie ainsi que les racines de notre âme. Tout cela se fera dans l'énergie de l'Ours, c'est-à-dire dans la synchronicité, l'adaptabilité, la capacité à s'abandonner et à s'unir à la Terre dans le donner-recevoir...

