

INIPI

A LA CHAPELLE CHAUSSEE (35)

Le samedi 5 octobre 2024



C'est dans un écrin de verdure, au contact de la nature que vous vivrez une expérience hors du temps !

Vous y découvrirez de nombreux ateliers dont celui de l'Inipi le samedi soir.

L'inipi, également appelé sweet lodge ou hutte à sudation, est un rituel amérindien issu des indiens Lakota.

L'initi est une hutte de forme arrondie et très basse. Sa forme représente le ventre de la Terre Mère.

La vapeur, produite par l'eau versée sur les pierres chauffées à blanc, permet à chaque participant de rentrer en contact avec les esprits et les éléments de la nature : l'eau, le feu, la terre et l'air.

Ce rituel purifie le corps et l'esprit. Il est couramment utilisé de nos jours à des fins thérapeutiques et spirituelles (relaxation, guérison, prise de conscience, lâcher prise...).

Le dimanche matin, une sadhana (pratique de kundalini yoga) vous sera proposée à 6h30, en tenue blanche de préférence.

Suivra un petit déjeuner partagé tous ensemble.

Lieu de l'inipi : 4 L'Hôtel Harel – 35630 La Chapelle Chaussée

Date : du samedi 5 octobre 2024 10h (construction de la hutte) au dimanche 6 octobre 10h30 environ

Tarif : 70 €/personne – Arrhes de 40€ à l'inscription

Contacts des animateurs et inscriptions :

Valentine Bouvier 06 09 82 78 34
destinationyoga@yahoo.com

Marie France Nicot 06 82 26 44 48
awenyoga.asso@gmail.com

Jean Vicq 06 78 01 74 04
Jeanvicq@gmail.com

Matériel à prévoir :

- Un repas pour le samedi midi et un repas léger pour le samedi soir (une soupe vous sera offerte)
- Un paréo, serviette de bain pour la sortie de la hutte.
- Tenue blanche pour la sadhana.
- Tenue ne craignant pas la terre
- Duvet (lits à disposition dans la maison)
- Serviette et affaires de toilette.

Bulletin d'Inscription à l'inipi du 5 octobre 2024, à remettre à Valentine, Marie France ou Jean :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

Je verse 40€ d'arrhes à l'inscription

Date :

Signature :