TamShakTan

R **éveillons** ensemble !

Retraite de Noël 2017

du samedi 23 au lundi 25 décembre
À Argilliers (Uzès), Gard

animée par Alain Désir et Laetitia Charrueau

Célébrer l'instant, goûter aux noces mystiques, danser le souffle qui traverse

Cette retraite est pour celles et ceux qui souhaitent retrouver calme et paix, dynamisme et joie, allier corps et esprit par des pratiques méditatives. C'est un espace hors du quotidien, pour soi, à vivre et partager dans la simplicité, se régénérer pour la période à venir.

Nos propositions se fondent en des rituels simples et transformateurs : **cercles de soins (roue de médecine), Chakradance, tambours et sons, rêves guidés, massages, souffle et voix**. Ces méditations et pratiques universelles sont issues notamment de la tradition de la médecine de la terre et du soufisme.

Laetitia Charrueau propose le support du corps, de la danse spontanée et du mouvement pour que la Vie résonne en chaque atome de l'être. **Alain Désir**, musicien et musicothérapeute anime depuis plus de 15 ans ateliers et retraites au coeur de la roue de soin, des rythmes et du souffle.

Pratique :

- Cette retraite est organisée à Argilliers, 10km d'Uzès, 30 mn de la Gare TGV de Nîmes.
- Tarifs : animation 300€, ***remise exceptionnelle de 50€ pour une inscription avec le 3 décembre.*** Hébergement en pension complète 120€ à 215€ selon la chambre choisie.
- Accueil du stage: samedi 9h30. Possibilité d'arriver la veille au soir. La retraite prendra fin lundi à 17h, avec possibilité de prolonger votre séjour.
- Un entretien téléphonique est possible au préalable.
- Lieu du stage: La Bastide de Boisset⁎ Cet écrin aux chambres chaleureuses et décorées avec soin, nous invite au voyage. Sa grande salle au parquet en bois, avec cheminée nous accueille pour nos pratiques.
- Sélima sera notre cuisinière et nous régalera de ses créations.

Tam ... comme Tambour, **Shak** ... comme Shakra, **Tan** ... comme Tantra

Pour toutes informations et inscriptions :
www.tamshaktan.com - tamshaktan@gmail.com - page FB TamShakTan
Lætitia Charrueau : 06 68 41 46 41 – Alain Désir : 06 83 20 75 94

⁎La Bastide de Boisset : http://chambresdhotesuzespontdugard.weebly.com