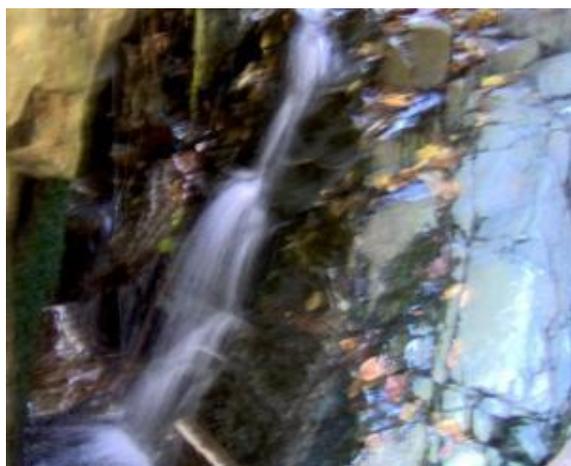


Retraite, cleansing, réjuvenation et eaux merveilleuses



Week-end du 6 au 8 septembre à Landguet Ried, Niederwangen

A l'occasion des rishi days, qui sont des jours particulièrement propices à la purification en médecine tibétaines, nous proposons une pratique simple et douce de celle-ci, avec différents mouvements de yoga de guérison tibétain, un jour de jeûne et la prise d'une décoction de plantes (myrobalan, aloe vera...). Tout un programme, pour aider le corps et l'esprit à se libérer des influences négatives et pacifier les émotions perturbatrices.

Cette technique est utile pour nettoyer complètement le système digestif tout en éliminant les toxines et en restaurant les désordres de l'énergie, causés par des comportements inappropriés (tabac, alcool, nourriture industrielle, etc..) ou inadaptés à sa propre constitution. Le plus grand bénéfice immédiat est la paix qui résulte du nouvel équilibre des émotions et la joie profonde qui en découle... **Cette pratique permet à l'esprit de développer davantage de clarté et de conscience, tout en aiguissant les organes des sens.** (Pour plus d'information voir en page 2)

Avec Julie Michel Breukel et Hervé Michel Breukel, **Hervé** et **Julie** se sont rencontrés en étudiant la médecine traditionnelle tibétaine dans l'Himalaya en 2002. Ils ont fondé le **Centre Lungta** ensemble et partagé avec beaucoup de passion les connaissances qu'ils ont reçues durant toutes ces années d'études de la médecine traditionnelle tibétaine et des sagesses ancestrales. La **pratique de purification pour le corps et l'esprit selon la médecine tibétaine** est une des pratiques qui leur tient à cœur pour sa grande valeur.

Ce week-end fait partie d'un programme complet qui se déroule du 6 au 12 septembre à savourer à la carte ou dans son intégralité :

Tarifs Pour la purification seule: entre CHF 210.- et CHF 320.- selon vos possibilités (Tarif /personne : réduit CHF 210 ; base CHF 260 ; soutien CHF 320.-) séjour sur place nécessaire pour la purification du 6 au 8 septembre (camping, dortoir, chambre possible) Réservation obligatoires, directement à Landguet Ried pour les nuitées et pension

Pour tout le programme entre le 6 et le 12 septembre : Tarif /personne : réduit CHF 770.- ; base CHF 820.- ; soutien CHF 880.-

Inscription : info@nicefuture.ch / T +41 (0) 21 647 25 29

Programme de la retraite du week-end du 6 au 8 septembre 2019

Premier jour : Rendez-vous à 18h. Présentation du déroulement de la retraite, repas, introduction au yoga de guérison tibétain et à la pratique.

Deuxième jour : Jeûne (il est possible de boire de l'eau et des tisanes et nous avons différents moyens pour aider ceux qui éprouveraient des difficultés). En alternance: yoga, méditation et repos. Une grande attention est accordée aux besoins de chacun dans cette situation, pour trouver le plus de confort possible.

Troisième jour : Absorption d'une décoction de plantes médicinales (fruits secs, aloe vera,...) suivie d'une quantité raisonnable d'eau salée. Suivant les besoins et les possibilités, alternance de yoga, méditation et repos. . Environ une heure après la purge, il nous sera possible de prendre un repas léger. Au cours de l'après-midi, des indications seront données au sujet de la diète et du comportement à respecter pour les jours suivants. Chaque participant repart avec des informations personnalisées sur les modifications qu'il pourrait effectuer pour aller vers davantage de santé selon sa propre constitution.

Pour ceux qui poursuivront le parcours avec nous, un approfondissement du sujet sera donné les jours suivants

Effets

L'effet positif se fait sentir immédiatement que cela soit au niveau physique ou mental. Les organes des sens ont une sensibilité accrue. Le corps devient léger et vif avec une belle énergie. L'haleine et les odeurs corporelles changent. Le désir pour les comportements malsains diminue (c'est un excellent moment pour se libérer de mauvaises habitudes : alcool, tabac, café, viande, nourriture industrielle, etc..). Les humeurs sont rééquilibrées, en particulier la bile liée au foie. Les problèmes cutanés sont améliorés grâce à l'élimination des toxines dans le sang. L'estomac et les intestins sont nettoyés sans impact négatif sur la flore intestinale.

Contre-indications

Hypertension artérielle et hémorroïdes trop importantes, diabète, thérapies médicamenteuses lourdes en cours... En cas de doutes, merci de prendre contact avec nous.

Diète à débiter minimum une semaine avant la purification – une autre diète suivra la purification pour une durée d'une semaine environ

Pour votre confort et le bon déroulement de la pratique, les participants sont invités à respecter une diète végétarienne, à s'abstenir (ou limiter au mieux) la consommation de : tabac, alcool, café, thé et autres boissons stimulantes, viande, poisson, œufs, chocolat, ail et oignon. L'expérience nous montre que de cette façon, tout le processus est simplifié et le travail se fait réellement en profondeur!

Pour plus d'information et inscription : info@nicefuture.ch / T +41 (0) 21 647 25 29