

LETTRE AUX FUTURS PARTICIPANTS

Soin de l'Être 2

Régénérer par la pensée

Le nouveau format de la retraite immersive

Chère future participante, cher futur participant,

Vous vous préparez à vivre la retraite **Soin de l'Être 2, Régénérer par la pensée**, et nous tenions à vous transmettre, avant votre arrivée, le nouveau format dans lequel elle se déploie désormais.

Avec l'expérience gagnée au fil des années, deux choses se sont révélées essentielles au processus de régénération du corps : le soutien d'une fraternité, un espace de silence habité par l'amour, et une hygiène de vie qui soutient le corps dans ce travail. C'est ce qui a donné forme à la nouvelle structure que nous vous présentons ici.

Si vous avez déjà pris part à une retraite Projet Vie, prenez le temps de lire ce fascicule en entier. Les conditions et le déroulement ont changé, portés par de nouvelles intentions. Ce qui suit remplace ce que vous connaissiez.

01 • L'INTENTION

Ce qui guide le nouveau format

Voici l'ordre dans lequel se déploie l'expérience, et pourquoi chaque élément du format a été pensé ainsi.

La pensée génère une **intention**. L'intention dirige l'énergie, en termes de fréquence. Ce que nous choisissons de nourrir, dans notre esprit comme dans notre assiette, façonne ce que nos pensées peuvent créer.

Si le corps est trop chargé, les cellules peuvent ne pas être disponibles pour recevoir la lumière. Nourrir ses cellules de lumière n'est pas la même chose que nourrir son corps de molécules physiques : les deux sont nécessaires, mais dans un ordre et un rythme différents. C'est ce principe qui a redessiné l'horaire, les soirées et la nourriture de cette retraite.

Ces principes façonnent aussi le rythme relationnel de la retraite : les moments vécus ensemble sont des moments thérapeutiques collectifs, et la fraternité qui s'y tisse fait partie intégrante du processus de régénération. Ceci dit, nous cultivons des liens d'âme par-delà les mots : aucune implication sociale n'est favorisée pour elle-même. En ce sens, l'expérience s'apparente à une retraite de vipassana : le processus est dédié à son corps, non aux rencontres sociales.

02 • HORAIRE

Le déroulement de la fin de semaine

VENDREDI

Accueil 18 h à 19 h
Silence, repos, spa et jacuzzi

espace d'atterrissage

SAMEDI

Enseignement
9 h à 17 h

soir, temps libre d'intégration

DIMANCHE

Enseignement
9 h à 16 h

départ à 16 h

Votre retraite débute le vendredi, entre 18 h et 19 h, par un accueil sur les lieux. Une activité de bienvenue vous sera proposée pour vous rencontrer, avant de basculer dans le silence : repos, spa et jacuzzi préparent le corps à recevoir la fin de semaine.

Aucun enseignement n'a lieu le vendredi soir : c'est un espace d'atterrissage, pour permettre au corps de quitter le rythme du quotidien avant d'entrer dans le processus. L'enseignement se déploie ensuite de 9 h à 17 h le samedi, et de 9 h à 16 h le dimanche, heure du départ. Prévoyez d'être disponible sur les lieux durant ces heures : le samedi, la journée de travail peut se prolonger au-delà de 17 h.

03 • LA NOURRITURE

Nourrir le corps et la fréquence

Deux repas sont servis : le déjeuner à 8 h, et le dîner le midi. Le soir, un jeûne intermittent est proposé, dans le même esprit qui a redessiné cette retraite : laisser le corps se concentrer sur sa régénération plutôt que sur la digestion.

Si ces heures ne conviennent pas à votre rythme, vous pouvez vous composer une assiette et manger au fil de la journée, à l'heure qui sert le mieux votre corps, car c'est cela, au fond, qui compte. Et si le jeûne du soir ne vous convient pas, apportez vos collations ou ce qu'il vous faut. Et si un troisième repas vous semble nécessaire, libre à vous d'apporter votre propre nourriture ou de sortir en village pour souper.

EXEMPLE DE MENU • DÉJEUNER

Pain au levain, huile de coco, beurre d'amande, œufs à la coque, fruits, chia, légumes, smoothie déjeuner protéiné.

EXEMPLE DE MENU • DÎNER

Poulet, légumes racines, soupe, potage, fromage, yogourt de brebis, salade verte, trempette végété, noix (nature, grillées, déshydratées).

Nourrir sur trois niveaux

Nous cherchons à nourrir une alimentation qui répond à la fois à ces trois niveaux.

Monkey food

Des aliments pris tels qu'on les trouve dans la nature, le moins transformés possible, ou aussi purs qu'un pain au levain.

Animal food

Des protéines animales choisies avec conscience (poulet, fromage, yogourt de brebis), issues de fermes locales, pour soutenir le corps dans sa reconstruction.

Angel food

Nourrir en termes de fréquence, et pas seulement de matière.

Si des produits animaux sont intégrés au menu du dîner, c'est qu'ils proviennent de fermes locales, et que plusieurs médecins reconnaissent aujourd'hui que les réactions inflammatoires proviennent souvent d'une alimentation industrialisée, végétane ou non. Certains groupes sanguins ont aussi besoin de certains produits animaux; nous les intégrons alors avec conscience. Tous les aliments servis sont choisis pour réduire les réactions inflammatoires et offrir la dose de protéines nécessaire lorsque le corps reconstruit sa matière. Les tisanes et les breuvages minéralisants s'inscrivent dans la même intention.

Vos allergies et besoins particuliers seront pris en compte si vous nous en informez à l'avance.

Sur place, vous pouvez réchauffer vos plats. La cuisine n'est pas permise, le service du gîte ne le permettant pas. Un frigo identifié à votre nom sera à votre disposition. Et si vous avez besoin d'aliments remèdes ou adaptés à vos besoins, vous êtes bienvenu-e de les apporter : personne ne devrait s'empêcher de manger.

Le thé et le café ne sont pas interdits, mais ils ne seront pas servis. Apportez les vôtres si vous le souhaitez.

04 • SILENCE ET FRATERNITÉ

L'espace de vie sur place

Vous êtes bienvenu·e de rester sur place pour baigner dans les fréquences de la retraite et dans le lieu sacré qui soutient le processus. Si vous souhaitez sortir dans le village avoisinant, aller souper, ou prendre un café le matin, libre à vous : ce n'est pas exclu comme possibilité.

L'espace de vie sociale, lui, se vit à travers le silence et un espace d'échange verbal conscient, en groupes ciblés de partage. En dehors de ces moments, le silence et l'accueil des sensations sont à l'honneur. Cette structure permet de se concentrer sur Soi, sur son corps, et non sur sa vie sociale, pour que l'expérience de régénération reste au centre.

Sur place, vous serez libres de :

- faire des circuits de thermothérapie là où il fait froid, lacs et froid * **jacuzzi et spa disponibles**;
- profiter des feux disponibles, en silence ou en discussion, selon ce que le groupe choisit sur place;
- explorer la région ou aller souper en ville : plusieurs restaurants se trouvent à 10 minutes du centre.

Si vous êtes de la région, vous êtes tout à fait libres de rentrer chez vous, si vous le souhaitez, le vendredi soir et le samedi soir.

En résumé, le samedi soir :

co-crédation communautaire · souper libre · feu · circuit d'eau · discussion consciente sur le processus vécu

05 • LE SUIVI ENTRE LES RETRAITES

Zoom et portail en ligne

Le parcours ne s'arrête pas à la fin de semaine. Tout au long des mois, des rencontres sur Zoom vous permettent d'intégrer, en partage oral, ce qui a été vécu en retraite. Un portail en ligne vous donne accès aux notions enseignées, pour continuer à les intégrer à votre rythme, entre les rencontres.

Les moments vécus ensemble en retraite sont des moments thérapeutiques collectifs : ce suivi mensuel permet à cette thérapie de se poursuivre, et à l'intégration de se déployer pleinement.

Les rencontres sont prévues aux mois suivants :

DÉCEMBRE

Date à déterminer

JANVIER

Date à déterminer

FÉVRIER

Date à déterminer

06 • CE QUI EST INCLUS

Le prix de la formation inclut

- * L'ensemble de nos fins de semaine
- * L'hébergement et la nourriture, incluant les deux repas
- * Le soutien mentorat mensuel
- * Le portail en ligne : six heures de cours, plus l'accès aux conférences et ressources

07 • HÉBERGEMENT

Chambres et suppléments

Le prix de la formation inclut l'hébergement en dortoir. Pour plus d'intimité, les options suivantes sont offertes, en supplément :

Chambre seule, salle de bain privée	120 \$ en sus
Chambre seule, salle de bain partagée	100 \$ en sus
Chambre triple, salle de bain partagée	80 \$ en sus
Dortoir	inclus

Les chambres sont réservées selon le principe du premier arrivé, premier payé : le nombre de places est limité pour chacune. Si vous avez une condition de santé spécifique, ne tardez pas à réserver.

Les suppléments se règlent par Interac, à info@projet-vie.org.

Au plaisir de vous accueillir dans cet espace de régénération.

Marjorie

Projet Vie

Détails complets de la formation Soins de l'Être 2, Régénérer par la pensée
projet-vie.org/enseignement/formation/soin-etre-regenerer