

Retraite - Connaissance et Conscience.

Médecine quantique – sophrologie – Qi gong – Médecine Chinoise

Tsalika et Isabel vous accueilleront pour ce moment de retour à soi.

Une bastide familiale dans un cadre de nature authentique, favorable au silence et au ressourcement.

Elles partageront tour à tour leur expérience de thérapeute et leurs connaissances dans les domaines de la médecine chinoise, de la physique quantique, de la sophrologie et de la pratique du Qi gong.

- Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) : théorie du Yin-Yang (les deux forces complémentaires qui régissent l'univers et notre corps). Les Trois Trésors (Jing, Qi, Shen) : symboles de notre vitalité (le Jing représente l'essence vitale, le Qi l'énergie circulante, et le Shen notre esprit).
- Physique quantique et la nouvelle physiologie : qu'est-ce que le corps ? qu'est-ce que la conscience ? Les 3 cerveaux et les 3 consciences.

L'objectif de ces temps théoriques est de mieux comprendre le fonctionnement de notre corps et de notre esprit, pour une conscience plus aiguisée de notre vraie nature. D'apprendre à préserver nos trésors physiques et spirituelles afin de cultiver la santé et l'harmonie.

- Pratique du Qi Gong : série d'exercices qui visent à faire circuler l'énergie, améliorer la souplesse et réduire les tensions et les douleurs. Des mouvements simples qui combinent lenteur, respiration et posture corporelle.
- Le rythme du silence en lien avec la médecine quantique est une méditation guidée pour entrer dans un état profond de calme intérieur, pour apaiser l'esprit et restaurer l'équilibre psychique et physique. Et faire l'extraordinaire expérience du hors-temps.
- Sophrologie : Améliorer son métabolisme. La sophrologie offre des outils pour réguler le stress, améliorer le sommeil et stimuler un métabolisme sain. Vous explorerez des techniques de relaxation dynamique et de respiration pour activer le système nerveux parasympathique. Grâce à des exercices ciblés, vous apprendrez à reconnecter le mental et le corps, favorisant une digestion harmonieuse et une meilleure assimilation.

Exercices psychocorporels : Ces exercices visent à libérer les tensions physiques et mentales tout en renforçant la connexion entre le corps et l'esprit. Vous pratiquerez des mouvements conscients, inspirés de techniques corporelles douces (yoga, stretching, automassage) pour améliorer la posture et relâcher les blocages énergétiques.

Les visualisations sont des outils puissants pour apaiser l'esprit et renforcer la confiance en soi. Vous serez guidé(e) dans des voyages mentaux positifs qui stimulent votre créativité, apaisent le mental et ancrent des intentions positives dans votre quotidien.

- Marche consciente : La marche consciente est une méditation en mouvement, ancrée dans le moment présent. Chaque pas devient une opportunité de se reconnecter à la nature et à soi-même.

Vous apprendrez à harmoniser votre respiration avec vos pas et à savourer chaque sensation, favorisant un sentiment de paix intérieure et d'ancrage. La marche consciente permet de déposer nos émotions et nos pensées.

- Intégration consciente dans les repas : chaque repas deviendra une expérience sensorielle et méditative. Vous serez invité(e) à ralentir, savourer chaque bouchée, et explorer la nourriture avec gratitude. Ce processus renforce la digestion, rééquilibre les comportements alimentaires et développe une relation plus saine avec votre alimentation.

Ces pratiques que nous avons expérimentées depuis des années vous guideront vers une harmonie globale et une reconnexion profonde avec vous-même.

Car nous sommes bien persuadées qu'en ces temps perturbés, La Voie du Cœur (de l'Esprit et du Corps) est souveraine.

Tsalika Koleilat sophrologue et praticienne de massage énergétique : 07 71 11 74 26

Isabel Grégoire Docteur en MTC, enseignante de Qi gong depuis 35 ans : 06 89 27 65 84