



Retraite d'enracinement et de reconnexion à soi et aux saisons

Les retraites Terracines ont pour vocation de vous accompagner sur le chemin de la reliance entre les cycles naturels de la nature et des saisons et vous.

Le but étant de redevenir autonome, de se faire confiance, de se reconnecter à son intuition et ses capacités d'auto régulation et d'adaptation, de réapprendre à s'écouter, à se donner l'importance et l'amour que l'on mérite et d'être un bon parent pour soi même.

Durant 5 jours, Françoise et Jessy vous accompagneront dans ce temps pour vous, et vous délivreront un maximum de clés pour que vous puissiez conserver cette connexion à votre retour, avec des conseils simples à mettre en place, afin que cette aventure ne soit pas qu'une douce parenthèse mais la nouvelle page du merveilleux livre de votre vie...



Libellune

Retraite d'enracinement et de reconnexion à soi et aux saisons dédiée aux futures mamans

Les retraites Libellune ont pour vocation de vous accompagner sur le chemin de la reliance entre les cycles naturels de la nature et des saisons, vous et la venue de votre futur enfant.

Le but étant de redevenir autonome, de se faire confiance, de se reconnecter à son intuition et ses capacités d'auto régulation et d'adaptation, de réapprendre à s'écouter, à se donner l'importance et l'amour que l'on mérite et d'être un bon parent pour soi même, afin d'être serein lors de l'arrivée du petit être tant attendu mais parfois redouté.

Durant 3 jours, Françoise et Jessy vous accompagneront dans ce temps pour vous, et vous délivreront un maximum de clés pour que vous puissiez conserver cette connexion à votre retour, avec des conseils simples à mettre en place, afin que cette aventure ne soit pas qu'une douce parenthèse mais la nouvelle page du merveilleux livre de votre vie...



Le lieu

Terres de légendes

Il y a bien longtemps, le charmant village de " Luxie ", lumière du bois sacré, fut édifié par les celtes initiés, druides et druidesses, dans une petite vallée bien particulière...

Plus tard, dans cette partie la plus septentrionale du royaume de France, les rois venaient y consulter les druides, boire aux sources guérisseuses et défendre la frontière nord du royaume.

De nos jours, Lucheux, entre rivière, sources et forêt, garde son authenticité et sa beauté.



Au coeur de ce pays sacré, à 1H30 de Paris, le Moulin de nos retraites TERRACINES et LIBELLUNE a raffiné le blé de 1483 à 1923.

Aujourd'hui, sensible aux énergies des lieux, c'est l'humain qui s'y transforme...

L'accompagnement

Il n'y a pas de hasard, que des rendez-vous...

C'est avec amour et bienveillance que Françoise et Jessy vous accompagneront et guideront au long de ces séjours et partageront avec vous les meilleurs outils pour prendre soin de vous et vivre au rythme de mère nature.

Une parenthèse ressourçante et épanouissante, nourrie d'une nature vibrante, qui n'attend que de pouvoir vous remplir de son énergie.

Ici, seront partagés les secrets simples à emporter avec vous et à intégrer à votre retour dans votre quotidien, mais aussi des temps de paroles et de dépôts qui n'appartiendront qu'à vous et rien qu'à vous.



Au programme

Simplicité, gratitude et bienveillance

L'idée est de reprendre sa liberté, liberté perdue au nom d'une société en constante activité et injonctions permanentes, qui nous déconnecte de nous même et nous fait culpabiliser si l'on ne suit pas la cadence...

A l'époque de nos ancêtres, les saisons donnaient le rythme. Nous ne vivions pas de la même façon en été qu'en hiver, nous adaptions nos activités, notre nourriture et même nos états d'esprit. La nature est la meilleure des guides, laissons la nous enseigner sa sagesse.

Nous sommes les jardiniers de notre Eden intérieur, nous savons lorsqu'il faut arroser, semer ou laisser au repos notre terreau, afin que les graines poussent, s'épanouissent et deviennent de belles et rayonnantes plantes.

Au programme de cet enracinement, retour à la simplicité ! des ateliers de cuisine vivante, avec des produits naturels et de saisons, des bains de nature, de l'art thérapie, des confections de produits de beauté de bien-être naturels, des ateliers de conscience corporelle guidés par un merveilleux maître Shiatsu, des temps d'échange, des partages sur les cycles et rythmes saisonniers et d'autres beaux instants nourrissants.

Journée type

Au rythme des saisons



- 8H00 : Atelier de conscience corporelle, encrage dans la matière, éveil du corps. Intentions d'énergies en fonction de la saison.
- 9H00 : Petit-déjeuner vivant, biologique, de saison, préparé par Françoise et Jessy.
- 10H00 : Atelier de cuisine vivante, conseils en naturopathie et préparation du déjeuner.
- 12H30 : Déjeuner vivant bio, ressourçant et de saison.
- 14H00 : Ateliers en fonction de la saison (art thérapie, échanges sur le cycle et la saison en cours, confection de produits naturels, etc...).
- 16H00 : Bain de nature et connexion à l'énergie de la saison.
- 17H30 : Temps libre pour soi.
- 19H30 : Dîner léger, bio et de saison, préparé par Françoise et Jessy.
- 20H15 : Espace de parole, temps d'échanges.
- 21H30 : 30 minutes de conscience corporelle et préparation au sommeil. Méditation guidée.

Que veut dire se reconnecter aux saisons ?

Les cycles de la vie, au rythme de nos cœur à l'unisson...



Dessin Jin Xingye

Nous ne vivons pas de la même façon ni au même rythme à chaque saison, du moins, nous ne devrions pas...

Chaque saison est porteuse d'une énergie et dynamique différente. Ainsi, la nature nous guide pour être en synergie avec elle. Elle nous fournit à chaque cycle, les fruits et légumes dont nous avons besoin en fonction des températures, de la lumière, du rythme de la saison.

C'est pour cela que l'été, par exemple, est plus propice à l'activité, la récolte, le travail et l'hiver quant à lui, est plutôt le temps du repos, de repli, de récupération...

Depuis un siècle ou deux, nous tentons de maîtriser ces rythmes en cultivant des aliments très variés tout au long de l'année, comme les fraises en plein hiver et en menant des activités à l'encontre de ces rythmes.



Les retraites TERRACINES et LIBELLUNE vous accompagnent, à chaque entrée de saison, afin de vous permettre de vous fondre dans l'harmonie naturelle et suivre au mieux le mouvement énergétique auquel l'Homme s'est adapté depuis des millénaires.

Françoise, Jessy et leurs intervenants se feront guides sur ce chemin et vous accompagneront à travers divers ateliers, échanges et activité, afin de vous permettre de renouer avec la nature et de vivre en bonne entente avec les cycles et donc avec votre élan de vie profond.

Vous repartirez avec des conseils simples à adapter à votre quotidien, en fonction de vos contraintes et obligations, le but n'étant pas de vivre en marge, mais plus serein et en accord avec soi.

Un dossier complet vous sera remis à chaque retraite, avec des conseils, des fiches, et partages en lien avec la saison.



Qu'est ce que la cuisine vivante ?

Source de vie bienfaisante, quand la nature prend soin de nous...



La cuisine vivante, c'est se reconnecter à soi et à notre Mère nature, vivre en harmonie avec les cycles naturels, aux rythmes magiques des saisons... C'est tout simplement une alimentation saine, des ingrédients riches en nutriments, d'origine naturelle, majoritairement végétal, biologiques, crus ou cuits à basse température, non raffinés et facilement assimilables par notre organisme.

Cette alimentation qui est la première et la meilleure médecine pour notre corps et notre esprit, fait la part belle aux graines germées, qui sont de vraies concentrés de source vital, aux jeunes pousses, aux fruits et légumes frais, au jus fraîchement extraits, aux oléagineux prêt-germés, aux algues, aux protéines animales issus d'animaux nourris sainement, avec respect et amour, en phase avec leur système digestif.



Ici les produits de saison et provenant de producteurs locaux sont privilégiés, le but ultime étant de tendre vers des aliments réellement ressourçants, qui nous permettent de nous nourrir et non pas de nous remplir.

Les cellules de notre corps ont besoin de vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes pour nous tenir en bonne santé et seule l'alimentation vivante peut nous les procurer intacts...

Une cuisson mal maîtrisée détruit une grande partie des vitamines au-dessus d'un certain degré.

Pour les ateliers de cuisine vivante, nous cuisinons avec le vitaliseur de Marion et l'hypocuisseur Biopur de Dejeulin, qui sont les meilleurs cuits vapeur en terme de cuisson saine basse température.



Vos accompagnants

Les fondatrices



*Françoise Chapelier
Naturopathe & guide
en nutrition vivante*

*TerRacines
LibelLune*



*Jessy Tsamboucos
Thérapeute Nature
& développement
personnel*

Intervenant régulier



*Brice Tissot
Maître Shiatsu & thérapeute en soin de
Pleine Conscience et Conscience Corporelle*

Vos accompagnants

Les fondatrices *TerRacines*



*Françoise Chapelier
Naturopathe & guide en
nutrition vivante*

J'ai eu la chance d'avoir vécu mon enfance en milieu rural. Très tôt et tout naturellement, je découvre un quotidien faisant la part belle à une cuisine saine et aux produits du terroir provenant du potager, du verger, de l'élevage, ...

Dans les années 80, je découvre l'alimentation naturelle que je vais très vite adopter à l'heure des choix personnels. Convaincue par les circuits alimentaires courts et par les produits locaux, c'est toujours avec beaucoup d'intérêt que je soutiens tous les petits producteurs du pays de Herve.

Mon parcours scolaire me mène à faire des études en chimie industrielle et à suivre une formation de conseiller en environnement. La découverte d'un nouveau mode alimentaire adoptant une vision holistique, intégrative, de la santé va marquer un tournant majeur dans ma vie ; je découvre combien l'alimentation joue un rôle capital sur notre vitalité et notre santé. Cette nouvelle façon de me nourrir va avoir un impact extrêmement positif et palpable sur mon individualité, mon humeur, mon énergie au point de devenir une véritable passion, une hygiène de vie que je ne quitterai jamais.

Persuadée par mes expériences personnelles, je fais ainsi une formation en nutrition et en "alimentation vive" avec Pol Grégoire puis j'élargis mes connaissances en étudiant la naturopathie et la nutrithérapie. Voulant encore mieux comprendre et exploiter le lien alimentation et santé, j'approfondis mes connaissances avec une formation en « audit nutritionnel » selon l'approche de Taty Lauwers et une formation en Inde sur la « santé intégrative » avec le docteur Nathalie Geetha BABOURAJ.

J'adhère totalement au concept de « l'alimentation vivante propre à nos besoins personnels », celle qui va nous apporter cette indispensable Énergie nous permettant de garder l'équilibre (qu'on nomme « l'homéostasie. »). Il faut bien constater que cette Énergie nous fait tellement défaut en ce 21ème siècle !

Je réalise enfin que ma place n'est pas dans le "paraître" mais dans le "savoir-être". Être à l'écoute, être en quête de sens, être à sa juste place ...

Vos accompagnants

Les fondatrices *TerRacines*



Jessy Tsamboucos
Thérapeute Nature &
développement personnel

D'origine Bretonne et arrière petite-fille de Druide, j'ai toujours eu ce profond besoin de connexion avec la nature, de la sentir, lui parler, l'écouter... Aussi loin que mes souvenirs m'emportent, je passais des heures dehors (souvent pieds nus, au grand dam de ma grand-mère) à observer, dessiner, récolter des "trésors" dont ma chambre était remplie.

C'est à la suite d'un événement important de ma vie il y a dix ans, que j'ai décidé de m'engager sur le chemin sacré du soin. J'ai commencé par un master en coaching en accompagnement de la personne, mais cela ne me nourrissait pas assez, alors j'ai fait de multiples stages et formations en nutrition, dont une chez Pierre Rabhi en Ardèche, de retraites spirituelles, de groupes de parole, de cercles de femmes, de danse thérapie, de chant médecine, de naturopathie, d'aromathérapie et d'herboristerie...

Je suis allée au Pérou, dans la jungle Amazonienne, pour un séjour initiatique chamanique. J'y ai fait des purges, des voyages chamaniques, des jeûnes isolée dans la jungle. Cette expérience m'a transfigurée et a ouvert un champ infini de possibles.

L'année dernière, j'ai suivi la formation de Santé Intégrative de Nathalie Geetha Babouraj, puis je suis partie avec elle en Inde pour une initiation à l'ayurveda et reconnexion à soi, aux éléments, aux cycles et aux cercles de parole. C'est là que j'ai rencontré mon amie Françoise Chapelier, avec qui je viens de créer la retraite TERRACINES et le Convole LIBELLUNE.

Je suis également journaliste Mindstyle depuis plusieurs années pour différents médias. Toujours à l'écoute des synchronicités et signes qui se présentent sur mon chemin, c'est naturellement que j'en suis venue à créer, avec la collaboration de mon époux, le magazine Yishai with love, avec l'envie de partager, en toute sincérité et humilité un mode de vie simple et heureux, qui se veut conscient et éthique, privilégiant le bien-être, l'amour, l'écologie et la spiritualité.

Pourquoi Yishai ? Je voulais un titre qui ait du sens, j'ai alors recherché l'étymologie de mon prénom, Jessy, qui devient donc Yishai. Cette dernière signifie "regard de Dieu", dans le sens bienveillance, cela ne pouvait pas mieux tomber...

Vos accompagnants

Intervenant régulier TerRacines



*Brice Tissot
Maître Shiatsu & thérapeute en
soin de Pleine Conscience et
Conscience Corporelle*

Depuis toujours appelé par le soin, c'est d'abord, par le métier d'ambulancier que cette vocation s'est concrétisée. Dans le laps de temps nécessaire à la création de ma propre société d'ambulance, j'ai découvert la pratique martiale du Wing Chun kung fu.

C'est dans cette pratique que j'ai rencontré la personne qui m'a fait découvrir le Shiatsu.

Ce fut une révélation qui me poussa à modifier mon projet initial et à m'orienter vers l'apprentissage de cette discipline.

Empruntant la voie qui s'offrait à moi, j'y ai (re)trouvé la logique d'équilibre et d'harmonie universelle qui tend naturellement vers l'épanouissement.

J'ai donc intégré l'EST (Ecole de Shiatsu Thérapeutique), l'UFPST (Union Française des Professionnels de Shiatsu Thérapeutique) et l'AIST (Association Internationale de Shiatsu Thérapeutique). J'y ai trouvé une famille rassemblée autour de la découverte et du partage.

Au fur et à mesure de mon expérience de soignant, il m'est apparu de plus en plus évident qu'il existe une source, une base commune à toutes les pratiques thérapeutiques; qui transcende les différences de ces pratiques.

Cette base commune, c'est l'attention portée à celle ou celui qui reçoit le soin. Prendre soin, c'est d'abord prêter attention à soi et à l'autre.

Ainsi, une simple apposition de main comme écoute fine et profonde, amène une connexion au(x) blocage(s) en place. Alors, l'énergie naturelle de guérison à l'œuvre (pensez à une coupure qui se referme, guérie et cicatrise), se voit soutenue par l'attention qui lui est portée et son pouvoir en est décuplé.

L'essence du soin est l'attention du thérapeute pour la personne dont il s'occupe. Cette dernière est bien souvent l'étincelle qui redémarre le mécanisme de pleine santé ; à l'instar de la lumière qui anime la vie.

Prendre soin, c'est avant tout offrir toute son attention à l'autre.

<https://brice-tissot-shiatsu.jimdo.com/>

Modalités & tarifs



Les retraites TERRACINES se déroule sur 5 jours et 4 nuits, en pensions complète et hébergement dans un merveilleux moulin au milieu de la nature. Et sur 3 jours et 2 nuits pour la retraite LIBELLUNE.

Le tarif comprend également toutes les activités et ateliers proposées durant le programme, ainsi qu'un accès au sauna, spa, bol d'air Jacquier, durant vos temps libres.

Il vous sera également fourni le linge de lit et de bain (hormis maillots de bains et effets personnels).

Les frais de transports sont à la charge des participants.



Tarifs



Le tarif de la retraite TERRACINES est de :

- ✧ 750 Euros en chambre partagée
- ✧ 850 Euros en chambre individuelle

Le tarif de la retraite LIBELLUNE est de :

- ✧ 495 Euros en chambre partagée
- ✧ 595 Euros en chambre individuelle

* Nous nous réservons le droit d'annuler la retraite si toutefois le nombre minimum de participantes n'est pas atteint, jusqu'à 10 jours avant.