

« Ancrage Conscience Présence Energie »

Stage Yoga & Danse de la nature
Animé par Laurence Brian

En collaboration avec Wild Routes of Kenya
Du 20 au 27 février 2021



**Une invitation à célébrer la beauté dansante du vivant au rythme de la Terre.
Venez célébrer votre Vraie Nature...**

Une retraite dans un environnement naturel exceptionnel, propice au Yoga, à la méditation, aux explorations du mouvement dansé, organique et sensoriel dans la Nature.

« Ce voyage est une invitation à un profond ressourcement par la pratique du Yoga intuitif et vibratoire, de la Danse de la Nature et de la méditation pour se reconnecter avec sa nature sauvage, spontanée et intuitive.

Dans la beauté de cet environnement naturel exceptionnel, un voyage vers soi, alliant ancrage, alignement, expansion, présence et expression de votre Être essentiel dans la pulsation du vivant en soi.

Un rappel à qui nous sommes dans notre Essence.

Laurence vous invitera dans la Danse de la Vie, vos journées seront organisées autour de sessions de yoga, sessions de méditation, la pratique du Pranayama et des explorations dansées en nature par les mouvements innés, ainsi que des explorations sensorielles.

Laurence vous initiera au Yoga du Son pendant votre séjour.

Par nos séances quotidiennes, nous préparerons la rencontre avec les animaux par :

- une conscience affinée du corps et des sensations corporelles par l'ancrage à la Terre
- un relâchement des tensions corporelles et mentales pour habiter pleinement le moment présent et s'ouvrir à ses capacités intuitives
- une préparation à la circulation fluide du souffle et du son
- la mise en place d'un état de détente intérieure propice à un espace d'accueil ouvert pour une rencontre authentique avec les animaux



Programme :

Jour 1 (20/02/21) : arrivée à Nairobi tôt le matin, transfert à Subukia (3h 30 de route avec vue sur le Longonot, Mont Kijabe, Lac Elementeita, Lac Naivasha, cratère du Menengai...). Déjeuner et après-midi à Muringa Farm : lac, forêt, colobes et cercopithèques (singes), damans des arbres, près de 200 espèces d'oiseaux...Visite de la ferme avec ses animaux domestiques et sauvages. Visite du village de Subukia. Diner et nuit à Muringa Farm (les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits).



Jours 2 à 4 : Stage « Ancrage Conscience Présence Energie » animé par Laurence Brian à Muringa Farm. Immersion et pension complète à Muringa Farm.



Jour 5 : safari en conscience accompagné par Laurence au parc de Nakuru (1h de route) : rhinocéros blancs et noirs, girafes de Rotschild, zèbres, gazelles, buffles, élans du cap, cobs Defassa, flamants roses, pélicans, babouins, vervets, lions, peut-être léopards...Pique-nique en haut d'une colline avec très belle vue sur le lac. Nuit à Subukia Bandas.



Jour 6 : départ pour Maasai Mara après le petit déjeuner (6h de route). Déjeuner à Naarok au Seasons Hotel. Premier safari en conscience accompagné par Laurence dans la réserve de Maasai Mara l'après-midi. Diner et nuit à Crocodile Camp (les participants devront éventuellement partager des chambres à deux lits).



Jour 7 : safari en conscience matin et après-midi accompagné par Laurence (avec retour au camp pour le déjeuner), diner et nuit à Crocodile Camp. Possibilité de visiter un village Maasai (avec supplément de 20 euros/p).

Jour 8 (27/02/21) : départ pour Nairobi (5h de route) après un dernier safari en conscience dans la réserve tôt le matin, arrêt à Narok pour déjeuner, arrivée à Nairobi et transfert à l'aéroport en fin d'après-midi.



Tarif 2021 par personne incluant les transferts, le stage avec Laurence, les visites, les safaris en 4x4 tout inclus avec guide spécialisé diplômé anglophone, en pension complète, eau minérale incluse (2 litres/personne/jour) :

1670 euros/p sur la base de 6 participants, 1820 euros/p sur la base de 4-5 participants.

Sont exclus : le transport aérien, les visas, les assurances, les boissons autres que l'eau minérale, les extras et les pourboires, le diner du jour 8.

Véhicule pour les safaris : Land Cruiser 9 places, équipé safari.

Guide anglophone diplômé et spécialisé en flore et faune sauvage africaine (« silver » guide).

Véhicules pour les transferts : minibus.

Conditions de vente :

Date limite d'inscription : 1 mois avant le départ

Nous accepterons les inscriptions tardives s'il reste encore de la place.

Vous recevrez une confirmation de votre réservation par mail, ainsi que le montant de l'acompte demandé (25% du prix total du séjour) et les coordonnées du compte de Wild Routes of Kenya Ltd sur lequel effectuer un virement bancaire. Solde payable par virement 45 jours avant votre arrivée. Extras payables sur place en espèces. Nombreux distributeurs de billets à Nakuru et Nairobi. Les frais de virement sont à la charge du client.

Conditions d'annulation : 0 à 15 jours 100% du prix total du séjour

16 à 30 jours 75 % du prix total du séjour

31 à 45 jours 50 % du prix total du séjour

+ de 45 jours 25% du prix total du séjour

En cas de remboursement du client par virement, les frais sont à la charge du client et donc déduits du montant remboursé.

Informations et réservations :

Astrid Clavé

muringafarm@yahoo.com

www.wild-routes-of-kenya.com

En savoir plus sur le stage :

laurencebrianyoya@yahoo.fr

www.laurencebrian.fr



S'ancrer dans le moment présent...

Par Laurence Brian...

« Ce voyage est une invitation à un retour à l'essentiel, une reconnexion avec sa nature sauvage, instinctive, spontanée par la pratique du Yoga intuitif, du Qi Gong de revitalisation, et de la Danse de la nature pour une rencontre authentique et respectueuse avec les animaux sauvages de la savane.

Dans mon propre cheminement intérieur et dans une recherche d'équilibre, de joie et de paix, j'ai été guidée vers une écoute plus sensible et respectueuse de mon corps et de mes émotions à travers des formations complémentaires en Yoga, Méditation, Mouvement sensoriel, Danse de l'Être et Qi Gong thérapeutique.

Une attention particulière portée sur le relâchement des tensions et la respiration m'a conduit vers le respect de mes rythmes naturels et l'observation de la Nature et des cycles qui rythment notre vie.

J'ai appris à accueillir les événements de la vie avec plus de calme et de sérénité, ainsi qu'à retrouver la circulation naturelle de mon énergie vitale.

Touchée par la rencontre avec les éléphants et les animaux de la savane et leur puissante connexion à la TERRE, j'ai vécu une véritable transformation vers une conscience encore plus ancrée, vibrante, présente et joyeuse à la vie.

Dans la spontanéité de la rencontre, en plongeant dans le regard d'un éléphant, je me suis sentie invitée à laisser aller toute résistance, toute appréhension, utiliser toutes mes fréquences intuitive et instinctive pour entrer en relation avec lui.

Dans le rugissement du lion, j'ai senti la pulsation de la Terre me traverser et me reconnecter puissamment à la VIE, à mes désirs et aspirations profondes.

J'ai été profondément émue et touchée par leur grand cœur, l'amour inconditionnel qui émane de ces animaux qui sont de grands enseignants du moment présent.

Auprès des animaux sauvages, vivre pleinement le moment présent devient plus simple, et on peut ainsi faire l'expérience d'une rencontre authentique, qui change ensuite notre quotidien et relation aux autres.

Les yogis de la Terre que sont les animaux de la savane m'ont enseigné la véritable sagesse du cœur, la force tranquille, l'authentique présence, la voie de la paix, de la joie, de l'unité et de la dignité : la voie de l'Être.

Enrichie de cette nouvelle approche, je vous propose de vous faire partager mes découvertes au cours de ce voyage.

Laurence Brian

Depuis 2006, Laurence à la joie d'enseigner le Yoga, le Qi Gong thérapeutique, la méditation, et est thérapeute par la danse et le mouvement en France et à l'étranger.

Son approche allie sa capacité d'écoute, sa douceur et sensibilité à son amour de la Nature et des animaux sauvages.

Elle anime des ateliers de Mouvement Méditation Conscience Energie et propose un accompagnement holistique en tant que praticienne en santé humaniste pour intégrer les processus de transformation.

Elle a eu la grande chance de rencontrer les animaux de la savane lors de plusieurs voyages, et cette magnifique expérience a été le départ d'une merveilleuse aventure avec les animaux sauvages !

Aujourd'hui elle partage sa passion pour les voyages, son amour des animaux sauvages en proposant des stages et retraites dans des espaces naturels exceptionnels de beauté et de ressourcement à travers le monde entier.

Laurence

Professeur de Yoga diplômée

Certifiée en Danse Mouvement Thérapie / Artiste Danseuse

Formée en Danse de l'Être et en gymnastique sensorielle

Instructrice de Qi Gong de revitalisation et Energéticienne

Praticienne en santé humaniste

Praticienne en communication Reliance

