



L'alchimie des énergies selon la tradition balinaise **WAYAN SUWATI**

assistée par **Marie-Hélène Onillon**

Stage - mardi **26** et mercredi **27 novembre** 2019 de 10h à 18h

Atelier d'auto thérapie et consultations – jeudi **28 novembre** 2019 de 9h à 18h

Stage

Le mardi 26 novembre, Wayan va nous transmettre des pratiques de thérapie – yoga – méditation balinaises, simples et puissantes pour diminuer l'intensité de nos émotions perturbatrices : stress, peurs, manque de confiance...et de nos pensées limitantes. De nouvelles ressources, précieuses, vont ainsi émerger

Nous allons respirer de la façon appropriée, nous connecter aux 3 énergies de l'Univers : la Terre, la Nature et le Ciel, puis purifier et activer les chakras et la kundalini. Nous pourrions ainsi améliorer notre santé physique et psychologique, ainsi que notre bien-être. Nous activerons les padmas pour intensifier notre intuition et notre créativité. Nous pourrions alors avoir accès à notre guide intérieur

Nous allons prendre vraiment soin de soi en apprenant à purifier nos organes et à les régénérer en nous familiarisant avec les énergies et sons sacrés du mandala de guérison balinaise « Nawa Sangga ».

Le mercredi 27 novembre, nous allons approfondir la pratique de ce que nous aurons expérimenté la veille et surtout explorer et pratiquer la richesse des ressources du « Padma Mandala - Nawa Sangga » pour orienter notre vie de façon plus harmonieuse. Nous optimiserons ainsi l'énergie vitale de notre corps. Nous purifierons aussi notre mental, nos émotions et nos énergies afin de pouvoir affiner notre ressenti et commencer à percevoir une dimension plus profonde et plus globale de notre être

Pendant **ces 2 jours**, en tournant notre attention vers l'intérieur de nous même, nous allons prendre conscience progressivement que cela active la connexion et l'inclusion de ce qui est extérieur à nous et ainsi accepter de lâcher prise progressivement avec nos auto-limitations et nos émotions perturbatrices, pour pouvoir vivre avec aisance et joie ce que la Vie nous présente chaque jour

Notre beauté intérieure et notre véritable nature vont pouvoir émerger

PROGRAMME DU STAGE

Vous pouvez participer 1 ou 2 jours

1 – PURIFICATION

Pour être le plus réceptif possible lorsqu'on expérimente quelque chose de nouveau, le mieux est de diminuer l'emprise des résistances, des préjugés, des projections, du stress..en pratiquant une purification du corps, de l'esprit, des énergies et des émotions. Pour cela, Wayan va nous enseigner des mouvements physiques simples, mais puissants, inspirés par l'énergie et le son du Gayatri Mantra

2 – CHAKRAS

Wayan va nous expliquer les chakras et leur processus d'activation et nous allons l'expérimenter et le pratiquer par le yoga et la méditation

3 – PADMA MANDALA

Wayan va nous expliquer ce qu'est le Padma Mandala. Nous allons découvrir un magnifique ensemble de 9 énergies fondamentales interactives qui nous relie à l'Univers et que nous pouvons expérimenter de plus en plus consciemment pour vivre de façon de plus en plus harmonieuse

4 – PRATIQUE PADMA MANDALA

Nous allons approfondir la pratique du Padma Mandala avec le pranayama

5 – MAITRE INTERIEUR

Wayan va nous aider à découvrir notre Maitre Intérieur, en fonction du jour de naissance et nous apprendre à le ressentir et à communiquer avec lui, afin de pouvoir être guidé dans toutes les circonstances de la vie et sur notre chemin spirituel

6 – PRATIQUE AVEC LE MAITRE INTERIEUR

Nous allons approfondir, avec la méditation, la pratique d'activation de l'accès au Maitre Intérieur et à ses ressources

7 – MEDITATION DE REMERCIEMENT A L'UNIVERS

En fonction de l'énergie fondamentale que nous avons le plus à développer au cours de notre vie pour notre épanouissement spirituel, nous allons pratiquer une méditation pour nous concentrer dans cette direction et surmonter les obstacles. Nous la terminerons en ressentant notre profonde gratitude pour la responsabilité et la liberté que l'Univers nous accorde pour gérer notre vie et le bonheur que cela peut apporter

Atelier d'autothérapie et consultations

Le jeudi 28 novembre

9h00 – 12h00 – L'Atelier d'auto thérapie se fait par binôme .Wayan propose de prendre vraiment soin de nous en pratiquant l'automassage du visage, de la tête, du corps et des pieds, pour repérer les tensions et les relâcher. Nous allons aussi purifier nos organes et les régénérer en nous familiarisant avec les énergies et les sons sacrés du mandala de guérison balinaise « Nawa Sangga ». Nous procédons ensuite à un gommage du corps pour tonifier la peau et stimuler la circulation des énergies. Nous allons ainsi continuer à harmoniser le corps, le mental, les émotions et les énergies et ressentir un grand bien-être. Cet atelier se fait en maillot de bain, ou court vêtue, Wayan amène avec enthousiasme, les participant(e)s à faire cet atelier de façon joyeuse et conviviale.

14h00 – 18h00 - Consultation individuelle avec Wayan durée 1 h/pers. La consultation de Wayan est basée sur le thème de naissance, selon l'interprétation des calendriers anciens balinaise, transmise par les grand-prêtres. Le signe de naissance donne une image symbolique de votre caractère et son interprétation. Le jour de naissance établit votre tempérament et les maux susceptibles de vous affecter. La semaine de naissance indique vos qualités profondes et définit votre comportement, votre carrière et vos problématiques de santé. Vous percevez ainsi mieux ce qui influence à la fois vos actions et la nature de vos actions. Wayan utilise en même temps son intuition et reçoit spontanément des informations de l'Univers vous concernant.

Wayan Suwati est prêtre balinaise. Elle a grandi dans un environnement spirituel où son père, danseur sacré balinaise, l'initia à vivre en conscience. Depuis, plusieurs maîtres spirituels, prêtres et grand-prêtres balinaise contribuent à enrichir son expérience, en partageant avec elle des connaissances, des pratiques et des méditations simples et puissantes pour nous amener progressivement à réaliser qui nous sommes

Lieu : 26 rue du Puchaud – 79300 BRESSUIRE (20 km au sud de Cholet)

Venir avec coussin, couverture et des vêtements amples et souples

Participation

Stage : 80 € par jour - Atelier : 40 € (3h) - Consultation : 60 € (1h)

Celles et ceux qui ont déjà suivi un stage de 2 semaines avec Wayan à Bali bénéficient de 50% de réduction si elles/ils participent aux 2 jours de ce stage

Informations et inscription

Wayan - ayanati@yahoo.com

Marie-Hélène Onillon – 06 47 30 27 19 – marieheleneonillon@gmail.com