



21 au 26 Juin  
à Mikinac (Drôme)

*Immersion au coeur de Soi*



*Avec Roxane de Innerlight*



## EXPLORER ET EXPRIMER SON AUTHENTICITÉ

- *yoga : être à l'écoute de son corps et trouver son flow*
- *respiration : faire circuler son énergie*
- *méditation guidée*
- *relaxation nidra: recevoir un message de son inconscient*
- *créer sa pratique matinale sur mesure*
- *danse libre*
- *cérémonie du cacao: activation du coeur*
- *voyage intérieur InnerDance: se laisser glisser dans l'instant présent*
- *écrire et manifester ses désirs*
- *outils de libération émotionnelle*
- *outils de communication consciente*



## TROUVER SA PLACE DANS LA COMMUNAUTÉ

- *communication authentique*
- *savoir poser ses limites*
- *cercles de parole*
- *co-crédation d'un mandala végétal*
- *vivre en communauté durant 6 jours*
- *partager des expériences profondes avec d'autres personnes*
- *rituel de transformation: le groupe au service de l'individu*





## RENFORCER SON LIEN À LA NATURE

- *bains de forêts*
- *cueillette de plantes sauvages et atelier cuisine*
- *connexion à la sagesse des arbres*
- *méditation en nature*
- *temps libres quotidien pour se ressourcer chacun-e à son rythme*
- *séjourner au coeur des bois dans un écrin de verdure*
- *découvrir un mode de vie alternatif et autonome*
- *nous pratiquerons en extérieur, en lien intime avec notre environnement autant que possible*





## UNE JOURNÉE DURANT CONNEXION

- *rituel matinal : yoga, respiration, mouvement intuitif, écriture ou méditation*
- *petit déjeuner*
- *bain de forêt, communication consciente ou cueillette de plantes sauvage...*
- *temps d'intégration*
- *déjeuner*
- *temps libre (repos, baignade, ballade, massage...)*
- *danse, cérémonie du cacao ou voyage intérieur InnerDance...*
- *dîner*
- *cercle de parole ou relaxation (un soir sur 2)*

*\*Ce programme est susceptible d'être modifié, le programme complet vous sera envoyé avant votre arrivée à Mikinac*





# L'ÉCRIN DE NATURE : MIKINAC

Pour en savoir plus : [www.mikinac.fr](http://www.mikinac.fr)



- *Dormir en hébergement insolite : cabane, tipi ou dôme*
- *Découvrir un lieu autonome en eau et électricité*
- *Participer à un mode de vie écologique en harmonie avec le vivant*
- *Se baigner dans un bassin naturel*
- *Vivre au rythme de la nature en pleine forêt*

L'association Mikinac nous accueille au coeur des bois à Bren dans la Drôme. La « graine » de ce lieu a germé dans la tête et le cœur de Thomas : passionné par la nature, il a mis l'arbre au cœur de sa vie et de son métier. Mikinac a été construit par un groupe d'amis qui ont su mettre en commun leur rêves et leur talents.

Ainsi, Mikinac trouve ses "racines" dans la philosophie humaniste et écologique de ses membres fondateurs ainsi que dans les traditions des natifs d'Amérique du nord. La "sève" de ces enseignements y est diffusée tout au long de l'année par des stages nourrissants pour le corps, le cœur et l'esprit.

L'association, telle un arbre, s'est épanouie et « Les branches » continuent de





## LES REPAS



- Repas sains, végétariens, sans gluten et super gourmands
- Possibilité d'adapter selon votre régime alimentaire (conditions à voir ensemble)
- 3 repas par jour et des fruits et tisanes à disposition
- Produits bios et de saison
- Notre cheffe attitrée
- L'occasion d'une légère detox en évitant les aliments raffinés, le café, l'alcool, la viande et les produits laitiers... tout en se régalant ( promis ;) )



*Marine se donnera un plaisir de ravir nos papilles durant Connexion. Cuisinière de formation, elle est aussi guide de montagne et a une passion pour la danse, les plantes sauvages, et la santé naturelle en général. C'est donc tout naturel qu'elle fasse partie de l'expérience. Gourmande dans l'assiette comme dans la vie, Marine est super créative et adore innover au gré de ses trouvailles et des saisons. En plus de chouchouter nos palets Marine nous partagera ses connaissances lors d'une ballade "cueillette de plantes sauvages" et nous proposera un atelier cuisine avec le fruit de nos cueillettes.*

## TARIFS



- Tarif Early Bird **1000€** (*réservé à la communauté \*et valable jusqu'au 06/06*)
- Tarif Late Bird **1200€**
- Tarif soutien : vous rêveriez de participer mais n'avez pas les ressources financières nécessaires. Envoyez moi un message pour expliquer votre projet et nous verrons ensemble les possibles. 1 place disponible sur sélection.

Les prix sont choisis dans l'esprit d'un échange équitable entre tous afin que vous puissiez recevoir une expérience de haute qualité. Participer à Connexion représente un investissement envers vous même, ce ne sont pas juste des "vacances", c'est une immersion vers un nouveau champs des possibles durant laquelle de nombreuses personnes travaillent en symbiose à vous offrir la meilleure expérience possible.

Pour un paiement en douceur possibilité de payer en autant de fois qu'il reste de mois avant la retraite, le tout devant être payé au maximum la veille de l'arrivée, d'où l'intérêt de s'y prendre à l'avance ;)

Arhes 300€, remboursable ou transférable en cas de confinement.

Les retraites sont des expériences coûteuses, ne souhaitant exclure personne sans compromettre la qualité j'offre la possibilité de participer au stage à 1 personne à un tarif très réduit. Ainsi, en réservant votre place vous contribuez à permettre à cette personne de rejoindre l'aventure.

\*le tarif Communauté Innerlight est réservé aux personnes qui suivent la page Innerlight sur Facebook ou Instagram, font partie du groupe Incare ta Réalité ou sont devenus membres sur le site [www.innerlight.world](http://www.innerlight.world), c'est simple et gratuit :)