



Ayurvéda Ô Féminin

IMMERSION TRIBU MAASAI - ECO-TOURISME – DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

BIENVENUE SUR LES TERRES ANCESTRALES MAASAÏ !



RETRAITE AU KENYA, AFRIQUE DE L'EST !

L'équipe d'Ayurvéda Ô Féminin et Néloïta prennent soin de vous ! Partez à la découverte de la culture Maasaï et des enseignements ancestraux, ressourcez-vous et plongez en vous-même !

Au programme, une semaine dans un éco-village Maasaï traditionnel, des accompagnements quotidiens de développement personnel et des rituels traditionnels Maasaï, ainsi que des visites pleines de sens...

SOMMAIRE

1. La retraite Initiation Maasaï

- Les enseignements ancestraux
- A qui s'adresse une retraite bien-être ?
- Au programme pour moi
- Votre accompagnante : qui suis-je ?

2. Les ateliers et les transmissions Maasaï

- Vison en Terre Maasaï
- Au programme durant la retraite

3. Yoga et pratiques énergétiques

- Des séances quotidiennes

4. Eco-Tourisme : les petits plus du programme

5. Les prestations

- Ce que comprend la retraite
- L'hébergement et les repas
- Comment venir ?
- Coût

6. Kenya: Infos utiles

- Pharmacie, santé

7. Votre inscription



LA RETRAITE IMMERSIVE

Les Enseignements Ancestraux

Les enseignements ancestraux sont un moyen pour ceux qui les reçoivent d'avoir une vision extrêmement claire d'eux-mêmes, de leur vie et du monde. Ils permettent d'acquérir la véritable connaissance de soi-même telle qu'elle est gravée dans notre cœur, au-delà de toutes nos programmations et de tous nos conditionnements. **La lumière se fera à l'intérieur de vous**, augmentant ainsi votre vision intérieure pour finalement découvrir qui vous êtes en réalité et surtout quel est le rôle que vous avez à jouer dans cette vie.

Ne laissez plus vos blessures, croyances et déceptions du passé vous guider et vous dire que ce n'est pas possible. Vous m'héritez **un amour authentique**, épanouissant et sacré. Rejoignez nous dans le voyage de reconnexion vers cet amour.

Pour vous aider à dépasser vos difficultés, **à vous aimer**, à vous ouvrir à l'autre, pour aller encore plus loin dans votre relation si vous y êtes déjà, pour emprunter votre voie divine de l'amour et l'approfondir.

Voici les 3 piliers de notre rencontre :

La guérison du passé

Les propositions d'ateliers seront de vous accompagner pour vous libérer des fardeaux émotionnels qui entravent votre cheminement vers l'amour sacré. Nous allons explorer des techniques de guérisons puissantes pour dissoudre les blessures du passé et embrasser votre âme

L'ouverture du cœur à l'Amour

Plongeons dans les enseignements essentiels pour vivre l'amour sacré au quotidien. Découvrez comment vous connecter à votre essence la plus profonde, vous honorer et honorer vos relations. Vous connecter profondément à votre cœur, lui apporter guérison, créer une relation authentique avec celui-ci, basée sur la confiance en soi, le respect et l'écoute de soi.

L'épanouissement de l'Amour sacré

Vous allez adorer les pratiques et les rituels qui vous permettront de transcender vos limites et croyances et vous connecter à l'énergie de l'amour universel. Ouvrez vous à une



expansion profonde, nourrissante et sacrée qui vous transportera vers des sommets de passion et de connexion spirituelles.

- **A qui s'adresse la retraite ?**

Il y a de multiples raisons qui peuvent vous pousser à faire une retraite de développement personnel. Elles peuvent autant être corporelles, psychologiques ou encore juste dans un souci de bien être ou de vivre une expérience unique.

Une retraite est un moment merveilleux pour faire le point, pour transformer votre perspective et votre regard sur votre vie quotidienne.

Afin de pouvoir participer à tous les enseignements et activités, il est important que tu sois en bonne condition physique, notamment pour la marche prévue à la journée, difficulté facile.



Les bienfaits d'une retraite bien-être

Être Toi ... dans ton entièreté, te sublimer, retrouver ta puissance

Cette liste est une liste non exhaustive des vertus de la mise en pratique des enseignements des médecines ancestrales. Pendant cette semaine, vous vous reprenez en main et renouez avec l'essentiel. Prendre soin de vous est la priorité de cette parenthèse de bien-être. Des bienfaits que vous pourrez conserver dans le temps.

- Au programme pour moi

Lors de votre arrivée à Nairobi, un hôtel vous sera recommandé pour passer la nuit, vous serez pris en charge par l'équipe le dimanche matin à 7h00 directement à l'hôtel. Nous aurons plusieurs heures de brousse avant de rejoindre L'éco-lieu Neloïta. La vie sur place s'opère au rythme de la nature unique de la forêt-de-l'enfant-perdu et du respect du vivant. Grâce à l'omniprésence de la faune sauvage, vous serez stupéfait d'éprouver un grand calme intérieur.

Ensuite débute la retraite, pendant une semaine, les journées seront rythmées par des enseignements et transmissions Maasai. Vous aurez accès aux différents ateliers de développement personnel qui vous permettront d'adapter vos habitudes de vie, mieux comprendre les enseignements ancestraux et de les appliquer à votre retour chez vous dans votre quotidien. Chaque soirée sera accompagnée du Feu, de temps de paroles et de guérison, de chants et de danses traditionnelles.

En parallèle, nous vous proposons un équilibre parfait entre yoga matinal, ateliers ou rituels, repos ou rencontres locales ...



Votre accompagnante : qui suis-je ?

Formée en Inde pour apprendre l'Ayurvéda à la source, je me suis spécialisée dans l'accompagnement des femmes.

Je remercie les différents docteurs qui m'ont permis de recevoir un enseignement de qualité. Leurs bontés et leurs expériences m'ont inspiré tout au long de mes études.

Mon chemin m'a amené vers l'hôpital Ayurvédique à Azhiyur (Inde) , où j'ai reçu les enseignements du Docteur Ashgar. J'ai eu la chance de pouvoir apprendre à ses cotés toutes les techniques ancestrales de l'Ayurvéda, du Panchakarma, et du Yoga. Mes études ont été affinées avec le Docteur Amritha Ramachandran ou j'ai pu me spécialiser en gynécologie au sein du collège Ayurvédique de Thrissur (Inde).

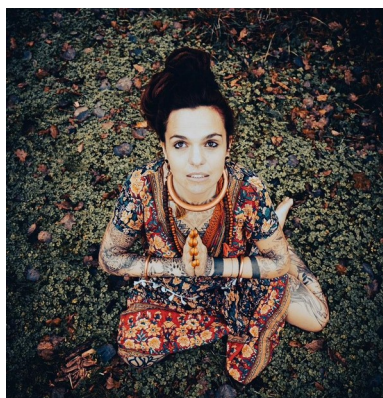
A Paris, j'ai étudié plusieurs années auprès de Rajeev Pant de manière traditionnelle, j'ai été diplômée Praticienne en Massage Ayurvédique reconnu par la Fédération Française de Massage Bien-être.

Au fil de mes apprentissages, Ayurvéda, massage, Yoga et thérapies holistiques de développement personnel m'ont profondément transformé. Afin d'offrir un accompagnement de qualité, je me forme à la pratique du Yoga thérapeutique des blocages émotionnels, certifié Yoga Alliance, à l'ashram Gyan Yog Breath Yoga School à Rishikesh en Inde.

Depuis mes 16 ans, je voyage dans le monde entier et je rencontre la spiritualité, je m'initie aux pratiques chamaniques et animistes auprès de différents guérisseurs de la Terre. Je me forme en tant que thérapeute, accompagnatrice du féminin et de la médecine de la Rose.

Je suis dans la capacité d'offrir à ce jour, des accompagnements personnalisés selon les besoins de chacune.

j'ai voulu étudier à la source des médecines ancestrales pour ressentir son authenticité, et l'Univers m'a offert beaucoup plus.



Les rituels et Cérémonies Maasaï

On peut résumer la spiritualité maasaï par cette phrase : actes et mots doivent être « jumeaux », aller de pair. Aucune différence entre le dire et le faire chez les hommes de ce peuple, qui savent par expérience que cette cohérence est la garantie de relations saines et durables. « Chez eux, il n'existe ni philosophie ni dogme religieux ; ils vivent la réalité en faisant corps avec elle, tout en ayant **conscience** de ce qu'ils doivent apporter en tant qu'individus et membres d'une collectivité pour maintenir l'équilibre et l'**harmonie** dans la grande chaîne de la vie. » Pour eux, l'humain est avant tout un être relié : aux autres à son environnement et à une force qui le dépasse.

Le « bon ordre » commence par l'acceptation de la non connaissance et de l'impermanence des choses. Les situations sont faites pour **évoluer**, rien n'est figé, et face à cela votre être n'est pas figé non plus.

Accepter les choses telles qu'elles se présentent, **patienter**, prendre du recul font partie de cette recherche du bon ordre, de ce qui est « juste » – dans le sens de justesse. Pour les Maasaï, être dans la justesse signifie être **relié à Enk'Aï, leur déesse-mère**.

Les Maasaï s'identifient d'abord par cette manière d'être qu'ils expriment dans une expression sacrée : « **avoir le regard clair et la démarche alerte** ». Le regard clair signifie que la cohérence intérieure se voit à l'extérieur, et la démarche alerte est la marque d'un sentiment de légèreté dû à la certitude de marcher sur son bon chemin.

Ces précieux moments seront une transmission de savoirs millénaires. Apprendre à se connaître avec le regard de cette connaissance, c'est un voyage en soi-même.



Les Pratiques du Matin



- Des cours quotidiens pour tous les niveaux

Chaque jour, votre thérapeute vous propose un cours ouvert, accessibles aux débutants comme aux pratiquants confirmés, et enrichi par différentes techniques spécifiques.

Au cours de la retraite, vous apprendrez non seulement à pratiquer les asanas, le pranayama (techniques de respirations) et la méditation. Vous serez également encouragé à comprendre et à vivre le yoga dans sa forme originale, qui ouvre le cœur et améliore la santé.

Votre thérapeute propose des séances uniques, vous pourrez trouver un moyen de libérer les traumatismes, le stress et les expériences douloureuses du passé, menant à une liberté nouvellement acquise et à une vision claire de vous-même, des relations et de la vie en général.



Vous serez guidé en toute sécurité et avec beaucoup de soin et de soutien.

Chaque pratique dure 1 heure et comprend:

- Une partie échauffements
- Des postures dynamiques pour travailler force et équilibre, et plus douces pour se centrer sur la souplesse et l'intériorité
- L'ensemble de la séance est accompagnée d'une guidance sur le souffle dans les postures, ainsi généralement que d'exercices de Pranayama (respiration)
- Chaque séance se termine par un temps de relaxation en posture allongée, si les élèves le souhaitent un temps de méditation

ECO-TOURISME : LES PETITS PLUS DU PROGRAMME



« La Forêt-de-L'Enfant-Perdu signifie notre survie, notre âme, notre passé et notre futur. Nous en faisons partie autant qu'elle est une partie de nous-mêmes. Notre culture a su préserver la forêt car celle-ci est spirituellement au cœur de nos vies. »

Culminant à 2700 mètres, la forêt primaire, située en pays maasaï (au sud-ouest du Kenya), chevauche la frontière du Kenya et de la Tanzanie sur environ neuf cents km². Constituée d'une diversité endémique de grands arbres unique au monde, ainsi que d'une faune en abondance.



En d'autres termes, elle leur procure les éléments nécessaires à leur vie pastorale, tels que les arbres, les plantes, l'herbe, la pluie et l'eau.

La forêt revêt également la forme d'une pharmacie naturelle en plein air, où le stock de médicaments, sous forme d'herbes, de plantes et d'écorces d'arbres est dûment répertoriée à des fins prophylactiques et thérapeutiques.

La forêt permet la reproduction spirituelle et culturelle des Maasaï.

Partir à la découverte de la culture, de ses terres ancestrales et de ses habitants, à la rencontre de ses enfants dans une école... Vous serez émerveillé par les multiples facettes du peuple Maasaï.



Un point important : le maître mot est adaptabilité. C'est un pays dans lequel tout change très vite, et pour vivre en harmonie avec son environnement il est incontournable d'apprendre à entrer dans son rythme. Il est donc possible sur place que certaines visites ou horaires soient modifiés en fonction des disponibilités du moment.

Toutes les activités proposées sont facultatives, à vous de choisir sur le moment de choisir selon vos propres besoins.

DÉTAIL DES PRESTATIONS

Ce que comprend la retraite :

- L'accueil et l'assistance à votre arrivée et à votre départ de l'hôtel indiqué à Nairobi.
- Les ateliers, rituels et cérémonies Maasai
- La pratique quotidienne du matin
- Les ateliers de développement personnel
- L'hébergement en hutte traditionnelle
- Tous les repas
- L'assistance d'une accompagnatrice tout au long du séjour

Le billet d'avion, le visa, l'assurance sont à votre charge, pourboire et dépenses personnelles. Votre nuitée, d'arrivée et de départ à Nairobi (un hôtel vous sera recommandé)

Un groupe whatsapp sera établi afin de pouvoir centraliser les demandes, vis à vis, des démarches administratives et billet d'avion.



Hébergement et repas

L'hébergement en pension complète vous permettra d'expérimenter la vie et l'habitat traditionnel Maasaï.

Votre hébergement sera composé de deux chambres agrémentées de lits, matelas et moustiquaires afin d'être dépaycé mais de garder un minimum d'habitude pour les dos parfois fragiles. Le coin avec toilettes sèches et sanitaires dans l'enceinte de la hutte vous permettra d'être à l'aise de jour comme de nuit.

Les 7 maisons du Neloïta Camp sont réparties à la périphérie d'un cercle végétal, en lisière de forêt. Elles sont composées d'un entrelacs de branchages en forme de paniers renversés, dont l'armature en treillis est recouverte d'un plâtre de bouse fraîche. A l'aspect lisse et imperméabilisant de ce mortier naturel autant qu'à la forme de l'habitation, les Maasaï l'associent volontiers au confort rassurant de l'utérus maternel.

L'hébergement en maisons-inkajjik a été voulu pour que vous expérimentiez l'habitat maasaï traditionnel.

Trois douches naturelles d'eau chaude, réparties entre les 7 inkajjik, vous relieront aux grands arbres, sous les étoiles exactement !

Une maison plus vaste que les 7 autres, plus haute aussi, boucle de façon symbolique le cercle villageois. De hautes branches flexibles ont été arrimées au treillis de grosses branches de la partie supérieure à l'aide de liens végétaux. Elle a été construite sur le modèle des maisons rituelles (osingira) des grandes cérémonies maasaï traditionnelles.

Elle symbolise la cohésion du village, son unité, mais encore l'équilibre et la complétude de chacun de ses occupants. C'est là que se tiennent certaines réunions et certains rituels, et que se partagent la plupart des repas.

Enfin, au centre du village, un feu aux senteurs enivrantes et subtiles, allumé 24 heures sur 24, vous attirera, vous captivera et « rallumera » votre flamme intérieure. Ivre de grand air, d'espace et de lumière, vous y ferez connaissance avec les Maasaï, hommes, femmes ou enfants, sereins et bienveillants. Le soir, vous entrerez dans des danses virevoltantes avec eux.





- Comment venir ?

Pour vous rendre au Kenya vous devez vous munir d'un passeport en cours de validité et d'un visa touristique.

La demande de visa peut se faire sur le site de l'ambassade du Kenya directement <https://evisa.go.ke/evisa.html> ou auprès de votre ambassade. L'aéroport de destination est Nairobi.

Il est agréable de faire le trajet ensemble, aussi, dès les inscriptions confirmées, tous les voyageurs seront mis en relation afin de s'organiser s'ils le souhaitent.

N'hésitez pas à prendre contact avec votre centre ayurvédique Ayurvéda Ô Féminin à Montauban afin d'organiser votre accompagnement et votre arrivée, nous sommes là pour vous aider.



- **Coût (et facilités de paiement)**

Le tarif total de cette retraite immersive en Terre Maasaï est de :

- En chambre simple 1399€

Offre promotionnelle jusqu'au 1er Janvier 2024 :

- En chambre simple 1499€

Si votre situation l'impose, une flexibilité dans les dates d'encaissements peut être accordée à titre exceptionnel ou un paiement en plusieurs fois. La totalité de la retraite sera à régler en totalité sur place en espèces. Pour toutes mises en place de règlement contacter directement le centre ayurvédique par mail : massage.ayurvedique.montauban@gmail.com
A noter que nos prix ne sont pas négociables.

KENYA : INFOS UTILES



Aucun vaccin n'est obligatoire pour l'entrée sur le territoire du Kenya.
En revanche, un traitement paludéen est conseillé pour toute la période de voyage.

VOTRE INSCRIPTION !

Remplissez votre demande d'inscription directement sur le site internet :

<https://www.massage-ayurvedique-montauban.fr/voyage-kenya>

Les arrhes demandées à l'inscription s'élèvent à 500€

Le coût total de la retraite immersive en Terre Maasaï doit être soldé à l'arrivée sur place en espèces ou en virement bancaire 15 jours avant le départ.

Il est possible de régler en plusieurs fois, sans frais, et il vous est conseillé d'envisager une assurance transport auprès de votre compagnie aérienne.

Namasté,

Perrine, Ayurvéda Ô Féminin



Contact

massage.ayurvedique.montauban@gmail.com

+33 6 72 55 40 48