

# Stage "Energie et Ressourcement" en Irlande

## Réveillez votre Aventurier(e) Intérieur(e)

du 6 au 13 août 2016

Où et comment se déroule une semaine avec Muriel en Irlande...



**Lieu :** Glengariff (en venant de Bantry, à 6 km avant Glengariff).

Ce village, l'un des plus beaux d'Irlande, est situé dans la Baie de Bantry dans la région du Sud-Ouest, appelée le West Cork. La Baie de Bantry est baignée par le Gulf Stream qui donne une douceur au climat et un exotisme à la végétation tout à fait remarquable. Les collines environnantes, elles, rappellent un peu le Burren, région sauvage et pierreuse de l'Ouest de l'Irlande.

Le lieu qui nous accueille est un **lieu privilégié**, une belle maison aux volumes spacieux avec une cheminée, au parc d'1 ha traversé par un courant d'eau et regardant la baie de Bantry (*un petit chemin y mène*) habité par de belles énergies. Un véritable havre de paix, de lumière et de verdure.

Propice à l'ouverture et au ressourcement, cet espace nous cocoone dans nos éveils respectifs en nous permettant d'expérimenter une autre façon de vivre avec soi, avec les autres, avec la nature.



### Voici une journée type :

- 8 h 00 - 9 h 00 : Mise en route selon mon inspiration (sophrologie, réveil en douceur, ouverture à soi et à son environnement, baignade, etc.)
- 9 h 00 - 10 h 30 : Préparation du petit déjeuner, toilette en roulement, vaisselle
- 10 h 30 - 12 h 30 : Partage en présence, ateliers (dances sur thèmes, exercices relationnels, exercices énergétiques, etc.)
- 12 h 30 - 16 h 00 : préparation du déjeuner, repas, vaisselle, (il y a un lave-vaisselle) et repos (sieste ou ballade, selon le besoin de chacun). La contribution à la cuisine et à la vaisselle se fait dans l'intelligence du groupe : tous en ensemble ou en roulement pour que chacun puisse à tour de rôle bénéficier d'un moment pour soi plus important.
- 16 h 00 - 19 h 30 : excursion incluant des exercices, notamment celui de l'Attention.

19 h 30 : préparation du dîner, dîner, vaisselle, dernier atelier (méditation, musique, tirage de carte, conte, film...), selon la forme de chacun.

Note 1 : Selon les excursions, nous pouvons être amenés à partir avant 16 h 00, voire à pique-niquer sur le lieu, ou partir toute la journée.

Note 2 : Selon le vécu lors des ateliers du matin, nous pouvons terminer après 12 h 30.

Ce planning est donné à titre d'exemple.

### L'intention de ces 8 jours :

L'intention principale est de **vivre la Confiance en la Vie**. Cela passe par l'expérience de la **Présence\*** en soi, avec les autres et la nature, dans toutes les situations du moment pour **développer notre centrage dans notre cœur**. L'Unité est soudainement là, amenant l'ouverture du cœur que chacun peut continuer à faire grandir dans son quotidien, une fois de retour chez soi.

*\* Ce que j'appelle "La Présence" est cet espace à l'intérieur de soi, espace créatif, intuitif, connectif avec plus grand que soi, espace de joie et d'énergie, espace de pure conscience.*



### Les moyens ?

Nos journées sont rythmées par des moments méditatifs (*actifs et immobiles*), des ateliers de danse de l'Instant, de dessins, de sons, des partages en conscience, des exercices relationnels, un voyage chamanique au tambour, des marches conscientes et silencieuses, des rires, des sorties pour notre ravitaillement, des moments de cuisine, de vaisselle... et/ou.... ce vers quoi mon intuition me guidera pour répondre au mieux aux besoins du groupes et de chacun.

Egalement, des activités extérieures qui nous mènent hors de cet espace protégé pour :

- **marcher** dans les **collines du Beara**, ou dans les forêts alentours, notamment celle de la **réserve de Glengarriff**,
- passer **une nuit en forêt**, dans un hamac ou une tente,
- **ressentir** l'énergie particulière de **Garinish Island**, île de Inaculin, constituant un jardin de 15 ha magnifiquement entretenu (*depuis le ferry que nous prendrons pour nous y rendre, nous croiserons probablement des phoques.*)
- se **baigner** dans l'**océan proche**,
- se laisser surprendre par les **stones cercles** (*en français : pierres mégalithiques, autel druidiques ou pierres levées*) et **ressentir** l'énergie différente de leurs pierres. Il existe encore un peu partout en Irlande des cercles de pierres et des pierres levées plus ou moins bien conservés, notamment autour de Glengarriff et Bantry,

- avoir le souffle coupé devant la **beauté des ciels irlandais**, leurs couleurs changent sans cesse. Celles des paysages également...
- **découvrir** l'ambiance d'un **pub Irlandais**,
- expérimenter le **voyage en stop** (*un trajet*), selon les possibilités de chacun. Nous en discuterons.
- **se recueillir** dans la petite église de **Gougane Bara**, sur la presqu'île du lac où les célébrités hollywoodiennes veulent toutes se marier ! L'énergie de ce lieu est fantastique !

Nous ne ferons pas toutes ces activités et la liste n'est pas non plus exhaustive... Tout est opportunité de mieux connaître cette belle région en conscience, tout est opportunité de pratiquer la Présence !

Je ne manque ni de créativité ni d'inspiration ;- ) et m'appuie sur mon expérience de thérapeute pour ressentir l'énergie du groupe, ses besoins, sur la météo irlandaise et les invitations de la Vie dans le Moment Présent.

Nous nous déplaçons en voiture en nous adaptant au présent de la météo Irlandaise et de l'énergie du groupe.



### Les repas :

Nous faisons nos courses et cuisinons nos repas, ce qui nous permet de rencontrer des habitants de Glengarriff et de Bantry.

Quant aux repas, ils sont l'occasion de fêtes de couleurs, de saveurs, selon notre créativité et nos spécialités ! Occasion de pratiquer le don de soi, les repas n'en sont que meilleurs ☺ Moments conviviaux s'il en est, ce sont aussi des moments d'échange.

La cuisine bio est privilégiée dans la mesure du possible.

N'oubliez pas de m'indiquer si vous suivez un régime particulier (intolérance au gluten, au lactose, végétarien...).

***Je me fais une joie de vivre cette belle aventure avec vous  
dans ce pays qui m'est si cher !***



  
**MURIEL LARADI**  
 Kinésiologie Sophrologie Coaching  
 vous accompagne vers plus de conscience  
 et de fluidité dans vos relations  
[www.muriel-laradi.com](http://www.muriel-laradi.com)

#### Plus de renseignements:

par skype **Mularadi**

avec Whatsapp : **07 818 25 258**

par mail [muriellaradi33@gmail.com](mailto:muriellaradi33@gmail.com).

sur mon tél irlandais : **+353 89 246 1640**