



## 2018-2019

# Hutte de sudation

C'est une tradition ancestrale pratiquée par beaucoup de peuples sur la Terre. Elle permet la **purification du corps physique, des émotions et de l'esprit**. Nous ressentons en général un alignement de nos différents corps qui assure une meilleure circulation de l'énergie.

La hutte représente l'**utérus de la Terre/Mère**. Nous rentrons à l'intérieur avec humilité. Nous y accueillons une prise de conscience, une libération émotionnelle, une mort/renaissance... une guérison supplémentaire. Ce travail nous permet ainsi de **mobiliser nos ressources naturelles de bien-être et de santé**. Cet atelier s'adresse à tout un chacun.

- Dates** Vendredi 31 août 18h  
Vendredi 5 octobre 18h  
Vendredi 26 avril 2019 18h  
Vendredi 28 juin 2019 18h
- Lieu** Île du Martinet · ATAMENVI · 37 Rue du Moulin · 27430 ANDÉ
- Horaire** RDV à 18h à ATAMENVI. Ensuite, le bateau nous emmène sur l'île. Vous pouvez soit rester dormir sur place, soit retourner chez vous (suivant la distance). Si vous dormez sur place, prévoyez un duvet et **du temps pour remettre les lieux en état le lendemain**.
- Organisation et inscription** Maria Lebrun (06 12 83 17 60) et Sylvie Leprompt (06 75 07 27 43). Votre réservation est effective à la réception de votre mail ou sms nous confirmant votre présence.
- Matériel** Amenez 2 grandes serviettes, affaires de toilette, duvet, vêtements confortables, vêtements de pluie, chaussures pour aller sur l'île, un paréo. Pensez à un repas léger (jus de fruit, fruits, soupe froide/chaude selon la saison, yaourt) pour après la hutte. Et si vous le pouvez, faites une diète légère végétarienne ce jour-là, ou un jeûne.
- Nombre de participants** De 8 à 24 personnes

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT D'ANNULER L'ATELIER LE JOUR-MÊME, EN FONCTION DE LA MÉTÉO OU DE LA CRUE.