



ANIMA MUNDI

ART MEDITATION

Nos RETRAITES ANIMA MUNDI Art et Méditation



LA TOSCANE - CASA CARES

du 28 février au 2 mars 2025 retraite en Italie en Toscane près de Florence

lieu : Casa Cares
Via Pietrapiana, 56
50066 Reggello (FI)
<https://casacares.it>

De nombreuses chambres disponibles
réservation des chambres auprès de Casa Cares
Tel. +39 055 8652001 info@casacares.it



Pendant cette retraite, vous pratiquerez la Méditation, la peinture méditative sur le thème de l'Anima Mundi et du Graal.

Vous travaillerez des chants sacrés, des Mantras.
Vous apprendrez aussi les auto-massages guidés et intuitifs pour augmenter la conscience de votre Être.

**Cette retraite Art Méditation s'adresse à tous.
Artistes débutants ou confirmés, vous serez guidés et soutenus par les enseignants.**

LE BUT DE LA RETRAITE ANIMA MUNDI

**« Allumez une lumière intérieure au coeur de votre Être »
De la Renaissance à la renaissance.
Un voyage à travers la nature de l'Univers et de l'âme**

Cette retraite relie directement chaque participant au coeur de son être et à la créativité pure. Chaque participant pourra s'exprimer avec la peinture de l'âme et découvrir son chemin de vie et se relier à une grande source d'inspiration. Vous serez guidés à travers des techniques de méditation, de respiration, des massages guidés, des chants sacrés, des mouvements corporels vers un état de conscience plus spirituel et créatif.

« La créativité est dans une alchimie de couleurs, de souffle, de vibrations musicales et de mouvement. »

LA MÉDITATION

Vous serez accompagnés à travers des techniques de méditation du coeur, des respirations, des méditations mantras. Vous pratiquerez des visualisations créatrices, grâce aux méthodes de relaxation et d'initiation au Yoga Nidra. Les mantras vous aideront à retrouver l'équilibre, la concentration et la Paix intérieure.

«Votre Être ne demande qu'à s'exprimer».

La méditation va vous permettre de découvrir des états de conscience modifiée, des perceptions différentes. Une plus grande clarté, plus de bonheur et de joie. La méditation est une source d'éveil et de révélations et nous permet de trouver notre meilleure place dans la nature.

« La seule chose qui doit guider un homme, c'est sa conscience », citation de **Maharishi Mahesh yogi.**



LA MUSIQUE DANS LA MÉDITATION

La musique permet de s'intérioriser et de se recentrer. Elle touche l'âme et va droit au coeur. Elle a une dimension magique. Les mantras ont une force de transformation et de guérison. Nous les utiliserons pour nous connecter à l'Être profond, vers une communion avec la Paix intérieure, notre dimension primordiale.





LES MASSAGES

Notre corps est un véhicule essentiel, un temple sacré que nous devons toujours aimer et respecter. Entretenir avec lui une relation d'Amour changera notre quotidien. Les massages guidés et intuitifs qui sont proposés, ont pour vocation de drainer la lymphe. Relaxant et apaisant pour le corps et l'Esprit ils soulagent le stress et l'anxiété et vous apporteront un bien être général. Nous travaillerons aussi avec des onctions sacrées appliquées en auto-massages doux sur des points spécifiques du corps.



LA PEINTURE

Anima Mundi sera le lien entre l'humanisme et la Renaissance. Nous utiliserons comme thèmes d'inspiration, la flamme de la bougie et la symbolique traditionnelle du Graal pour évoquer la beauté spirituelle. C'est un symbole fort d'ANIMA MUNDI. Vous réaliserez un autoportrait avec la technique Alla Prima.



C'est une technique de peinture à l'huile qui consiste à travailler une œuvre dans sa globalité « en un seul jet ». Cette peinture directe est réalisée en une seule fois de manière à capturer les émotions instantanées de l'artiste.



Renseignements et inscriptions : Auprès de l'Association ANIMA MUNDI

Vos questions au 06.25.44.37.11 ou par mail : contact@anima-mundi-art-meditation.com

LE MONTANT DE LA RETRAITE SEULE EST DE 680€

Les réservations pour l'hébergement et les repas se font auprès de Casa Cares <https://casacares.it>

Nous contacter pour plus de renseignements. Les conditions de la retraite vous seront envoyées par retour de votre mail d'inscription.

CASA CARES

Est un manoir de campagne toscan récemment rénové avec des chambres pour répondre à toutes les exigences dans un cadre confortable, entouré par le calme de la nature, et adapté aux couples, aux groupes ou aux voyageurs individuels à la recherche de vacances complètement relaxantes. Casa Cares est proche de Florence, dans la ville de Reggello, entourée de vignobles, d'oliveraies et de bois. La Villa est située à la base de la crête de Pratomagno, à un carrefour important de l'histoire, à mi-chemin entre Florence, Arezzo et Sienne. Situé dans les collines de Toscane et non loin des principales villes culturelles et artistiques. Casa Cares est une institution à but non lucratif qui soutient des projets de solidarité sociale et de durabilité environnementale à travers ses activités dans le secteur de l'hôtellerie. Vous pourrez y faire des promenades relaxantes dans le splendide jardin et le salon pour lire un bon livre en feront un séjour inoubliable.

LA CUISINE

Des menus proposant des spécialités toscanes traditionnelles et des produits locaux biologiques. Les repas, servis sous forme de buffet dans le grand salon.

LES CHAMBRES

Les chambres sont spacieuses et ensoleillées.

Les Enseignants de la Retraite:

Marnie Delblond

contact@anima-mundi-art-meditation.com

Est une enseignante de Méditation Védique, son nom spirituel est MAHA DEVI DURGA.

Marnie est aussi une artiste peintre intuitive, visionnaire, autodidacte.

Passionnée de peinture symbolique et de la tradition artistique sacrée.



Helenia Tedesco

art.thelli@gmail.com

Depuis son enfance, elle manifeste un talent naturel pour le dessin et la peinture.

Pour Thelli—le nom d'artiste d'Helenia—l'acte créatif est une impulsion mystique

qui la pousse à porter sur toile l'Esprit qui anime la matière.



Brigitte Breaud

lesrouessacreesdetara@gmail.com

Naturopathe spécialisée en énergétique, réflexologie, drainages lymphatiques vodder, massages. Femme médecin, élève de Dominique Rankin chef héréditaire Algonquin (tribut du nord du Canada).

Animatrice de cercles de paroles.



Dominique Portas

contact@anima-mundi-art-meditation.com

Musicien depuis de nombreuses années, compositeur, il anime les retraites par des chants sacrés, Mantras et insertions musicales.

