



# ANIMA MUNDI

## ART MEDITATION

Nos RETRAITES ANIMA MUNDI Art et Méditation



## VENISE la sérénissime

**du 5 au 8 mars inclus 2025 Retraite en Italie à Venise**

Castello 5170  
30122 Venezia

Tel. +39 041 5286797  
Fax. +39 041 2416238

site internet : [www.foresteriavenezia.it](http://www.foresteriavenezia.it)  
mail : [info@foresteriavenezia.it](mailto:info@foresteriavenezia.it)

De nombreuses chambres disponibles réservations des chambres  
sur le site auprès de FORESTERIA VALDESE VENEZIA





h



<https://www.youtube.com/watch?v=tofMr04vieA>  
Foresteria Valdese di Venezia

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

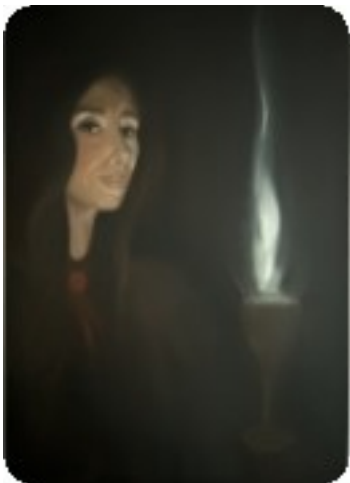


Vous travaillerez des chants sacrés, des Mantras.  
Vous apprendrez aussi les auto-massages guidés et intuitifs  
pour augmenter la conscience de votre Être.

**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 à VENISE**

**« 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, de massages guidés, de chants sacrés, de 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. »

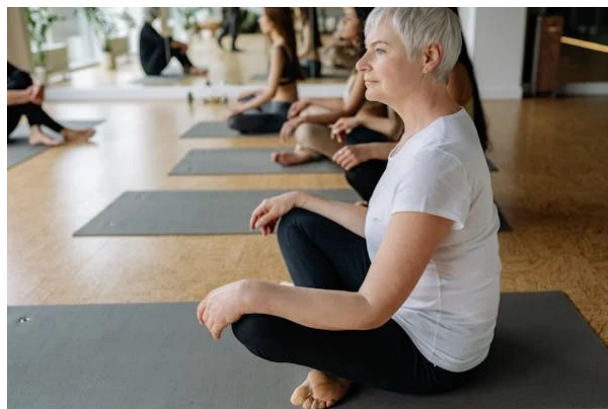
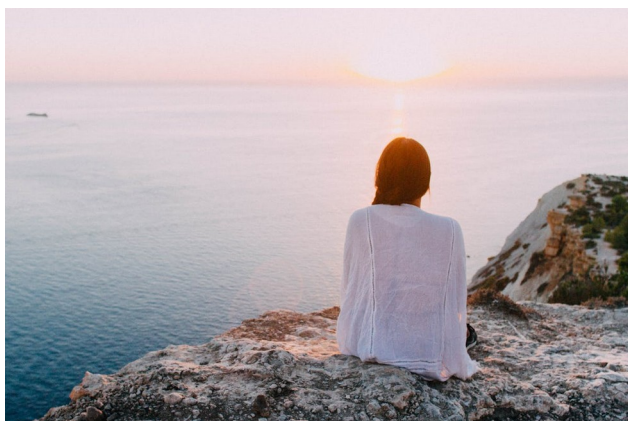
## LA MÉDITATION

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 pour évoquer la beauté spirituelle. C'est un symbole fort d'ANIMA MUNDI. Vous réaliserez un autoportrait avec la technique à l'huile dilluable. C'est une technique de peinture à l'huile qui ne demande pas une technique particulière. Cette peinture est réalisée afin de révéler 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](mailto:contact@anima-mundi-art-meditation.com)

**LE MONTANT DE LA RETRAITE SEULE EST DE 780€**

**Les réservations pour l'hébergement se font :**  
directement sur site internet : [www.foresteriavenezia.it](http://www.foresteriavenezia.it)  
ou par mail : [info@foresteriavenezia.it](mailto:info@foresteriavenezia.it)

le petit déjeuner est compris dans le prix de la chambre.

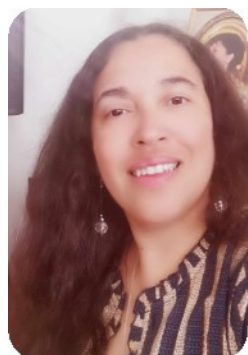
**Nous contacter pour plus de renseignements.** Les conditions de la retraite vous seront envoyées par retour de votre mail d'inscription.

## **Les Enseignants de la Retraite:**

**Marnie Delblond**

**[contact@anima-mundi-art-meditation.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:contact@anima-mundi-art-meditation.com)

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

