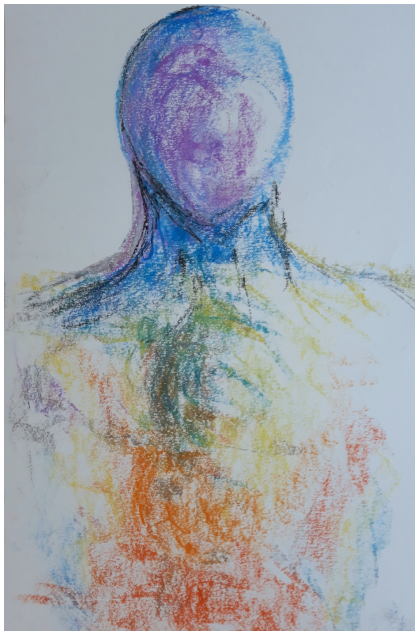




SAMYÉ  
JARDINS DE MÉDITATION

Du 15  
au 19 juillet 2022



# Retraite Life Art Process La danse du coeur

---

Les Jardins de Méditation de Samyé

Rue Fond des Gouttes 1 - 6500 BEAUMONT

Informations : + 32 (0) 478 52 44 12 - asblliola@gmail.com

**[www.kagyusamyeling.be](http://www.kagyusamyeling.be)**

# PROGRAMME

## JOURNÉE-TYPE

7h30-8h30 : Méditation silencieuse

8h30-9h30 : Petit-déjeuner

9h30-12h : Pratique du Mouvement et des Arts

12h30-15h : Déjeuner / Balade-Repos

15h00-18h : Pratique du Mouvement et des Arts

19h : Diner

Cet atelier de 4 jours vous propose une **immersion en nature dans l'exploration créative de l'espace du coeur**. Au sein de l'été, dans un espace de retraite serein en bordure de rivière, vous serez invités à laisser résonner votre vraie nature. Par la danse, la performance, le jeu, le dessin, l'écriture spontanés, vous plongerez à la découverte des connexions entre mouvement, pleine conscience, thèmes de vie, histoires singulières et collectives.

Au sein d'un cercle attentif et bienveillant, dans une ambiance ludique et décontractée, les thématiques du lien, du partage, de l'échange, de l'intimité, des limites, de l'équilibre entre **donner et recevoir** seront abordées.



### INBAL YALON

*ACTRICE, ENSEIGNANTE EN DIRECTION D'ACTEURS,  
ÉDUCATRICE SOMATIQUE ET ART THÉRAPEUTE.*

Artiste de scène fascinée par les thérapies psycho-corporelles, Inbal Yalon se forme comme guide de constellations familiales et s'initie à l'approche chamanique de la thérapie. En 2020 elle devient praticienne certifiée Life Art Process®, une pratique qui combine la pleine conscience et les arts expressifs.

Inspirée par les ressources de la méditation associées à celles de la créativité, elle développe des stages pluridisciplinaires tous publics qui associent ses différentes pratiques. Elle propose également des sessions de coaching individuelles et l'accompagnement de projets créatifs.