

MARICHA DUMONT

RES(E)T

Janvier/Mars 2024

Bienvenue

Je crois et je connais par mon expérience **la puissance des pratiques nourrissantes et reposantes** grâce auxquelles nous nous tournons vers l'intérieur et répondons à nos véritables besoins.

Ce programme est une invitation à ralentir et à vous donner de l'espace pour vous reposer pour bien commencer cette nouvelle année. Car c'est depuis cet espace de repos qu'il est possible de créer une véritable **nouvelle dynamique de vie, pleine de possibilités d'essor.**

Grâce à **des pratiques accessibles mais puissantes**, je vous guiderai vers un repos profond et ensemble nous créerons le socle nécessaire pour commencer à mettre en œuvre **davantage d'espace, de repos et donc de bien-être dans votre vie.**

Nous explorerons différentes façons de **soutenir votre système nerveux**, vos schémas mentaux et émotionnels votre relation avec le repos, et vous aiderons à découvrir à quoi pourrait ressembler et ressentir cette **version reposée & régénérée de vous-même.**

Hiberner

L'hivernage est une façon d'affronter les saisons les plus sombres et les plus difficiles de la vie, à la fois littéralement et métaphoriquement. Hiverner, c'est prendre le temps de ralentir, de réfléchir et de se nourrir, tout comme le font les plantes et les animaux pendant les mois d'hiver.

Pour de nombreuses personnes, l'hiver peut être une période de l'année difficile. Les longues nuits et le froid peuvent nous laisser isolés, anxieux et sans énergie. Cependant, en abordant l'hiver comme une période de repos et de renouveau, nous pouvons commencer à changer de perspective et trouver de nouvelles façons de prospérer.



Pourquoi...

...SE REPOSER ?

C'est une vraie question que j'ai souvent entendu... **Le repos est notre droit de naissance**, et dans un monde où travailler dur est encouragé, où la fatigue est normalisée et où le sommeil est surfait, **le repos est le contre-mouvement**. C'est là que nous rencontrons une nouvelle façon d'appréhender le monde lorsque l'on se repose intentionnellement. Il est primordial de comprendre et commencer à incarner le cycle naturel Éveil & Repos pas simplement parce que notre corps physique en a besoin, mais tout notre être. **La façon dont nous nous reposons et nous ressourçons est fondamentale**, et la façon dont nous réfléchissons, traitons et intégrons les expériences se joue quotidiennement lors des phases de repos, en somme elles sont prépondérantes pour notre futur..

...CES PRATIQUES ?

Les pratiques que j'ai créées pour ce programme vous permettront de revenir à votre corps, à votre respiration, à votre esprit et à vous-même tout entier(e). Ce programme est soigneusement et délibérément organisé, afin que **chaque partie de vous se sente nourrie et soignée**. Les pratiques vous amèneront naturellement au travers un processus de **repos profond**, éveillant la curiosité et l'imagination et vous permettant de boucler la boucle alors que vous sortirez de l'hiver "Rested" et avec un "Reset" d'où le nom de ce programme RES(E)T. Aucune expérience préalable n'est requise avec l'une de ces pratiques avant de se lancer dans ce voyage. **Vous êtes tous les bienvenus ici pour prendre un nouveau départ avec une version reposée et régénérée de vous-même..**



TE RECONNAIS TU EN CELA?

Vous avez l'impression de ne jamais avoir le temps de vous reposer. Votre vie a tendance à être non-stop et vous ne savez pas comment la ralentir, sans avoir le sentiment d'être inutile ou de laisser tomber les autres.

Vous avez du mal à vous endormir et ne vous rappelez que très rarement de vos rêves. Quand vous dormez, votre repos n'est pas régénérateur et vous êtes fatigué(e), anxieux, stressé(e), de façon régulière.

L'hivers est une saison qui ne vous plait pas vraiment, bien au contraire elle a tendance à vous déprimer. Les temps de repos, vous cherchez à les remplir car sinon les pensées négatives surgissent.

Vous avez la sensation que vous devez d'abord faire quelque chose avant de mériter de vous reposer. Pourtant plus vos journées sont remplies et moins vous arrivez à dormir ou à apprécier des moments de flottement.

Vous comprenez à quel point le repos est important, mais vous vous retrouvez constamment incapable de lui dire OUI au moment où vous en avez le plus besoin dans votre vie.

Contenu

15 pratiques

enregistrées en Haute Qualité

- **8 Yoga Nidra** (Audio)
- **3 Yin Yoga** (Vidéo)
- **2 Méditations** (Audio)
- **2 Pranayamas** (Video)
- **3 Musiques exclusives** de Jordi Claret Alegre (Audio)
- **1 Journal de bord** (pdf)
- **Groupe Whatsapp privé**

(Pour toutes vos questions & échanges)



Un programme chaque semaine

12 Janvier: Introduction (Audio) au programme & pratique de Nidra.

Puis, vous recevrez **tous les Lundis et les Jeudis** une nouvelle pratique.

1er Février: Imbolc pratique dédiée.

1er Mars: Pratique de clotûre et perspectives

LES PRATIQUES



YOGA NIDRA

- Repos et Régénération
- Relaxation et Détente
- Accès au subconscient
- Contact avec les émotions
- Rêves lucides
- Développe la créativité & améliore la concentration



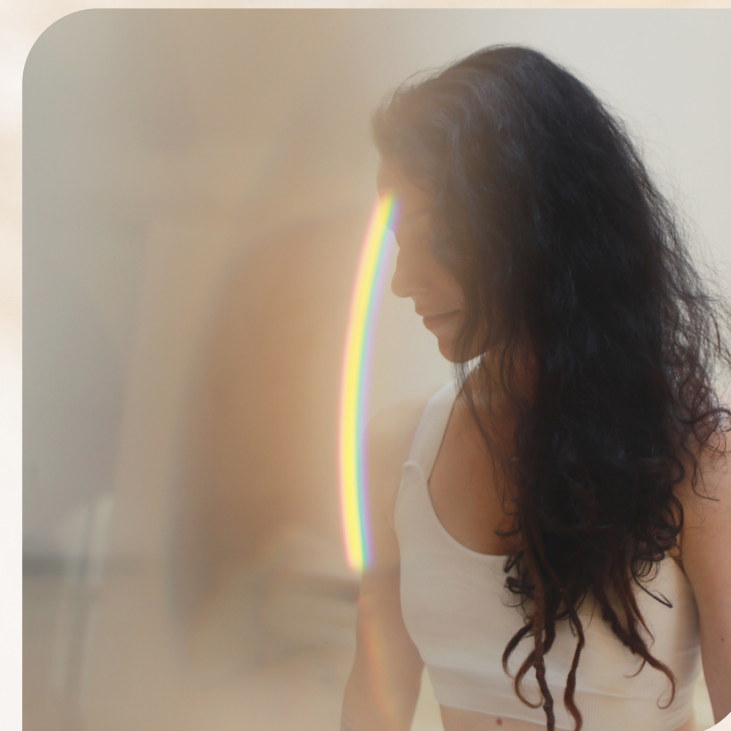
MÉDITATION & PRANAYAMA

- Se connecter à la respiration
- Être présent
- Améliore les performances cognitives
- Permet de cultiver la joie
- Outils pour gérer le stress



YIN YOGA

- Stimulation des Méridiens
- Repos & Régénération
- Réduction du stress
- Augmente l'amplitude de mouvement
- Circulation sanguine et lymphatique améliorées



VINYASA DOUX

- Connection au corps
- Lien respiration/mouvement
- Libère les tensions
- Favorise l'état méditatif
- Redonne de l'énergie
- Augmente oxygénation
- Permet de trouver l'équilibre

INVESTISSEMENT

139€

- **Accès et téléchargement de toutes les pratiques enregistrées jusqu'au 31 décembre 2024.**
- **Adaptable à votre rythme et vos besoins**



Offrez du repos à vos proches, si vous vous inscrivez vous bénéficiez de -50% sur l'achat d'un autre programme "Res(e)t".

QUI SUIS-JE?

Grâce au concept de **l'alchimie humaine** que je développe depuis des années, j'ai appris à voir **chaque expérience de vie comme une possibilité d'essor.**

Je suis la **co-fondatrice** avec Ola Jas de **l'école Organic Alchemy Yoga** qui dispense des formations de Yoga avec des **intervenants de haute qualité**, spécialisés dans leur domaine.

Au sein de cette école, je dispense les formations de **Vinyasa, Pranayama, Méditation, Yin Yoga, et Yoga Nidra.**

Je suis très heureuse d'être à présent sur votre chemin vers une version reposée et régénérée de vous-même et **honorée de vous accompagner.**



*“Be An Alchemist”
Maricha Dumont*

RES(E)T

Comment s'inscrire?

1. Il suffit de scanner le QR code suivant et d'effectuer le paiement.
2. Vous recevrez un questionnaire quelques jours plus tard
3. et le 12 Janvier c'est parti!





“Ce programme n’est pas simplement une invitation au repos,
mais une transformation vers un avenir reposé”

www.organicalchemy.online