



Avec Prana Inspire
Gabriel LESQUOY

RETRAITE
Pause alimentaire pranique

Vivre de Lumière

San Nicolao, Corse

du 4 au 18 Juin 2022





Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

Pourquoi ce stage à San Nicolao ?

Le domaine de l'Avidanella est un lieu de vacances, de détente et de bien-être. Il offre un cadre très ressourçant, à quelques pas de la mer, propice à cette retraite.



Ce stage vous permettra de :

- réaliser une véritable pause dans un cadre idyllique afin de faire un bilan de votre année et poser des bases solides et vertueuses pour toute l'année ;
- offrir à votre organisme une profonde détoxination alimentaire, psycho-émotionnelle ;
- vous connecter à votre Conscience Supérieure pour vous relier à cette dimension libre des limites du mental ;
- faire le plein d'une énergie qui vous accompagnera pendant les mois à venir ;
- etc.

Déroulement du stage

Dans ce décor magnifique et idéal au ressourcement, les journées s'égrainent autour

- d'activités de détente et bien-être énergétisantes ;
- des repas pris en mode pranique avec des méthodes spécifiques ;
- d'activités et ateliers libres, qui permettent à chacun de composer sa journée en fonction de ses envies ;
- des plaisirs annexes aménageables par chacun ;
- de massages relaxants (60 euros / 1 heure) aidant à la détoxination et au bien-être global
- etc.



Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY



Quelle est la double vocation de cette retraite ?

Durant cette pause alimentaire de 7 ou 14 jours au choix, vous allez :

- cesser de manger pour apprendre à vous nourrir en conscience ;
- cesser de briller dans le paraître pour apprendre à rayonner dans le respect et l'authenticité de « vous-m'aime »



Aperçu du stage

- relaxations,
- méditations,
- marches conscientes,
- jeux,
- taï-chi ;



Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

- 5 tibétains,
- pratiques en nourriture pranique,
- techniques de centrage, ancrage, etc.
- coaching d'alignement avec des pensées et émotions déployantes,
- accès, exploration et mises à jour de zones d'ombre limitantes,
- découverte de méthodes pour s'en affranchir ;
- etc

Cette retraite s'adresse à vous si vous aspirez à :

- accorder à votre organisme un repos alimentaire et une détoxination profonde,
- découvrir l'alimentation lumière / pranique,
- vivre davantage en accord avec vous-même et votre entourage,
- retrouver une plus grande harmonie et liberté dans votre vie,
- rechercher une meilleure santé globale,
- vous libérer de certaines difficultés récurrentes de votre existence,
- gagner en bien-être et joie de vivre,
- rencontrer des personnes ayant les mêmes aspirations de vie,
- vous relier durablement à vos qualités réelles et ressources personnelles,
- etc

Animation

Cette retraite est animée par **Gabriel LESQUOY**

- infirmier D.E depuis 1995
- spécialisé en gestion du stress
- fondateur et Directeur de l'Organisme de formations professionnelles Avec Inspire dédié à la santé psychocorporelle et au déploiement de l'individu
- coach en développement personnel et professionnel
- thérapeute énergétique



Gabriel LESQUOY expérimente la nourriture pranique depuis juillet 2012



Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

Dates et horaires

Début : le samedi 4 Juin à 18h00

Fin : le samedi 18 Juin à 10h00

Date limite d'inscription : 1^{er} Juin 2021



Tarifs

- stage de 7 jours : 500 euros net
- Stage de 14 jours : 700 euros net
- Chambre double 21 euros / nuit / personne
- Chambre seule 31 euros / nuit / personne
- Possibilité de louer une maisonnette, contacter le propriétaire

Conditions d'inscription

- renvoyer fiche d'inscription et questionnaire santé avec votre acompte
(me contacter pour envoi relevé bancaire si vous optez pour règlement par virement)
- le règlement de votre acompte (50 % stage) confirme votre réservation
- le solde du stage doit être réglé impérativement pour le 1^{er} Juin 2022
- le règlement de l'acompte et le solde par chèque sont libellés à l'ordre d'**Avec Prana Inspire** ou par virement (me contacter pour l'envoi d'un relevé d'identité bancaire)
- adhérer aux conditions générales d'inscription (ci-jointes)



Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

Lieu

Domaine de l'Avidanella
Santa Lucia di Moriani,
20230 San Nicolao
Propriétaire : Alex : 0495385072

Contact

Gabriel Lesquoy / apicontact13@gmail.com / www.pranainspire.com / 06 88 06 93 60





**« Se nourrir de lumière, pour une autre
conscience, une autre liberté ! »**

Bulletin d'inscription – CORSE 2022

Nom, prénom, âge :
Rue, code postal, ville, pays :
.....
e-mail : Tel port :
Profession :
Vos motivations pour suivre ce stage :
.....
.....
.....

Participation

7 jours : 500 euros 14 jours : 700 euros

Dates choisies

stage de 7 jours : du 12 au 19 Juin
 stage de 14 jours : du 12 au 26 Juin

Règlement

Lors de votre inscription, veuillez joindre un acompte de 50 % du montant du stage (250 ou 350 €) par chèque libellé à l'ordre de **Avec Prana Inspire** à joindre à ce bulletin. Le bulletin est à retourner (sans les CGI) accompagné du questionnaire santé, de votre engagement stagiaire (soit 3 documents + votre acompte) et de votre acompte à l'adresse suivante : Avec Prana Inspire, 11D rue Carnot, 88400 Gérardmer. **Le solde du stage** sera réglé au plus tard le 1^{er} Juin 2022. **Le montant total des nuitées** sera réglé en espèces à l'arrivée.

La confirmation d'inscription vous sera envoyée sur votre messagerie.

J'atteste avoir pris connaissance des Conditions Générales d'Inscription (CGI) reçues avec ce bulletin et je les accepte.

Date : Signature :



**« Se nourrir de lumière, pour une autre conscience,
une autre liberté ! »**

Questionnaire santé strictement confidentiel

Avec Prana Inspire s'engage à ne divulguer aucune information relative à votre santé.

Avez-vous des difficultés de santé ou des préoccupations d'ordre médical ? Si oui, développez :

.....
.....

◀ Êtes-vous enceinte ? Êtes-vous diabétique ? Si oui, type 1 ou 2 ?

.....Quelle est votre tension artérielle.....

Êtes-vous épileptique?

Êtes-vous actuellement soigné(e) pour un cancer ? Êtes-vous dialysé(e) ?.....

Avez-vous ou avez-vous eu par le passé des difficultés de santé mentale, comme dépression, angoisse, crises de panique, maniaco-dépression, schizophrénie, etc.? Si oui, développez :

.....
.....

Prenez-vous des médicaments prescrits par votre médecin? Si oui, lesquels ?

.....
.....

Prenez-vous des drogues telles qu'héroïne, cocaïne, ecstasy, amphétamines, cannabis?

Si oui, lesquelles ?

.....
.....

Êtes-vous dépendant alcoolique? Si oui, êtes-vous abstinant ou consommateur ?

.....

Un ami, un membre de votre famille ou votre conjoint participera-t-il aussi à ce stage? Si oui, indiquez son nom, prénom et le type de relation :

.....
.....

Je soussigné, Prénom : Nom :

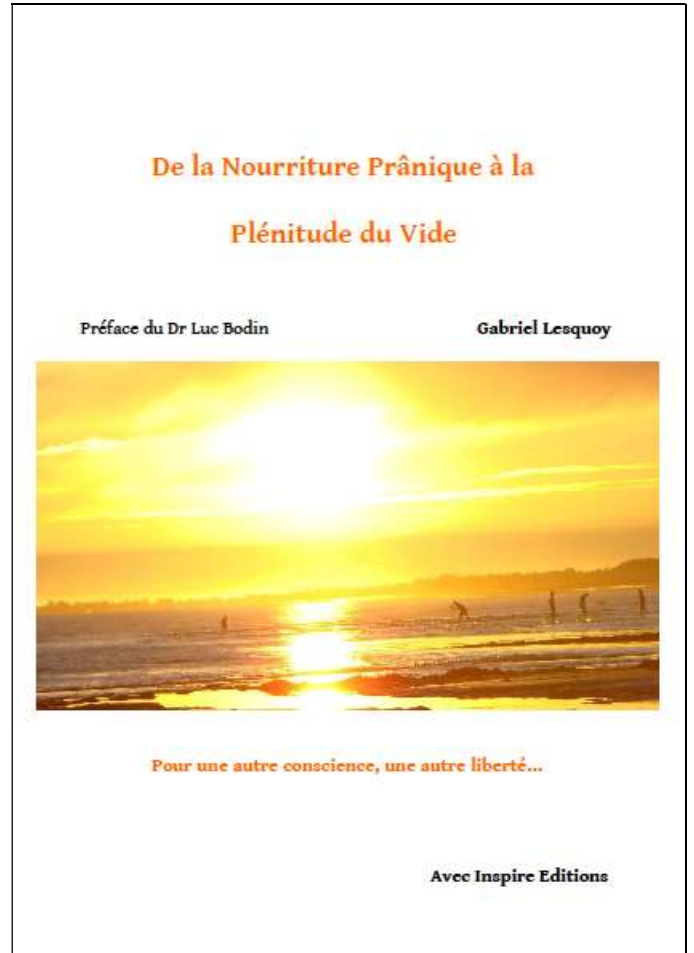
m'engage à rester sur le lieu de la retraite pour toute sa durée. Je comprends que participer à ce stage est un engagement réfléchi. J'atteste avoir une santé mentale et physique suffisamment bonnes et avoir donné ici les réponses exactes en répondant à ce questionnaire. **J'atteste par ailleurs disposer d'une assurance mutuelle incluant une couverture spécifique pour tout problème de santé pouvant survenir lors d'un déplacement en Corse.**

Date :Signature :

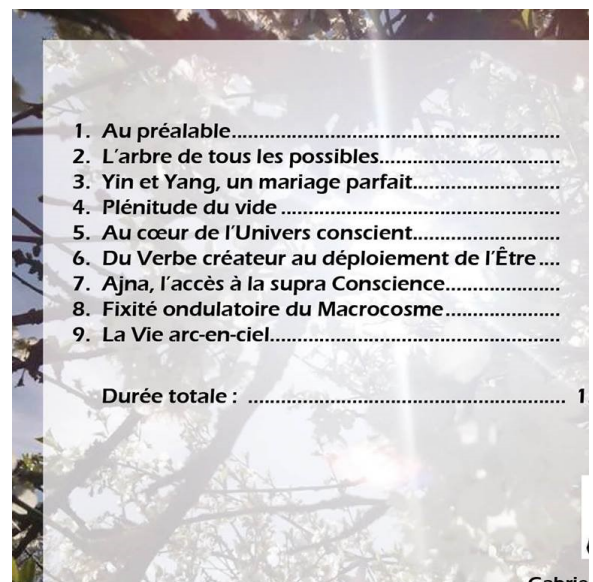
LIVRE

format 15x21 cm, 221 pages, 21€

Comment développer une alimentation nourrissante sur tous les plans ainsi que permettre à notre individualité de se déployer pleinement ? C'est ce à quoi s'est consacré l'auteur de ce livre, fruit de son expérience personnelle, de ses rencontres merveilleuses, illustrées par les apports scientifiques qui valident la possibilité d'une autonomie alimentaire en faveur de la nourriture lumière. En effet, ces pages nous apprennent que bien plus que simplement manger pour survivre, il est possible à chacun de reculer les limites du moi égotique, afin de trouver l'équilibre, l'harmonie, le bonheur en étant pleinement nourri par la vie elle-même. Cette démarche nous invite à une meilleure connaissance de nous-mêmes, grâce au lâcher prise de tout contrôle névrotique et à l'acceptation inconditionnelle de qui nous sommes, grâce au pardon, grâce à un plus grand amour pour soi comme pour toute forme de Vie. C'est au travers de ce paradigme très novateur de la nourriture lumière qu'il est possible de participer à la pleine reconnexion de l'homme à sa dimension physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Alors la vibration du Cœur impulse l'émergence d'une individualité en pleine conscience. Ce livre propose des solutions claires et accessibles pour connaître la liberté et le bonheur en se nourrissant à l'infini de l'Energie Universelle de la Vie !



CD



Bon de commande

entourer les articles souhaités et le montant total ttc correspondant

articles	prix	frais de port	montant total ttc
1 livre	21€	5€	26€
2 livres	42€	6€	48€
3 livres	63€	6€	69€
1 CD	21€	2€	23€
2 CD	42€	3€	45€
3 CD	63€	3€	66€
1 livre + 1 CD	42€	5€	47€
2 livres + 2 CD	84€	6€	90€
3 livres + 3 CD	126€	6€	132€

Prévoir 8 € en frais de port pour l'Europe et 10 € pour USA, Canada, DOM-TOM

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Votre adresse email :

Montant total ttc de votre commande (articles et frais de port) :

Règlement chèque à l'ordre d' « Avec Prana Inspire », à envoyer avec ce bon de commande à cette adresse :

Avec Prana Inspire, 11D rue Carnot, 88400 Gérardmer

Règlement possible par virement ; me contacter pour envoi du R.I.B

Souhaitez-vous une dédicace ? :

A quel prénom ?



AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY
Formations & Coaching

« ENGAGEMENTS STAGIAIRE »

Je soussigné Nom : Prénom :

dans le cadre de la retraite en « pause alimentaire et nourriture Lumière » qui se déroulera en/au/à (lieu) :
du au (mois) (année) , je m'engage par la présente, à :

- m'hydrater durant toute la durée de la retraite. (déshydratation, calculs rénaux ou biliaires possibles)
- ne prendre aucune drogue ni aucune nourriture solide et liquide durant toute la durée de la retraite, sauf prescrit médicalement
- ne pas pratiquer de sport intensif autre que toute activité physique douce telle que marche, yoga, nage, tai-chi, etc. durant toute la durée de la retraite (épuisement possible)
- éviter de conduire ma voiture pendant toute la durée de la retraite (ralentissement des réflexes et baisse de la vigilance en pause alimentaire)
- éviter de me rendre en ville sauf si nécessité comme par exemple acheter de l'eau en bouteille. (la nourriture en vitrine et rayon génère des envies de manger)
- en cas de départ anticipé, à mon initiative avant la fin de la retraite, venir en informer l'accompagnant Gabriel Lesquoy ainsi que le groupe des stagiaires, lors de la prochaine réunion collective (maintien de la cohésion de groupe, affirmer et assumer ses choix)
- sauf cas de force majeure, quitter la retraite uniquement au matin, après une nuit de repos et m'être réalimenté légèrement et suffisamment pour retrouver la pleine possession de mes moyens à conduire ma voiture en toute sécurité
- maintenir pendant la retraite la prise de mes médicaments si prescrits médicalement
- ne pas réaliser de séance individuelle à visée bien-être ou thérapeutique à d'autre stagiaire (rôle de l'accompagnant Gabriel Lesquoy, ne pas m'oublier, ne pas me charger d'énergie basse fréquence d'autrui)
- informer l'accompagnant Gabriel Lesquoy si apparaissait durant la retraite un malaise, mal-être, trouble, symptôme physique ou psycho-émotionnel quelconque
- me sentir libre de participer ou non aux ateliers collectifs animés par l'accompagnant Gabriel Lesquoy (aucun atelier n'est obligatoire)
- écouter, respecter mon corps et me reposer selon ce qu'il exprime en niveau de forme générale et qualité de bien-être (cette retraite est une pause alimentaire et mentale, au service et à l'écoute du corps)
- ne pas fermer le verrou de la porte de la SDB pendant la prise de douche ou de bain (malaise possible dû à la chaleur)
- relire cette liste juste avant de venir à cette retraite « pause alimentaire et nourriture Lumière »

Date :

Signature :



AVEC PRANA INSPIRE

-
Gabriel LESQUOY
Formations & Coaching

CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION aux retraites Avec Prana Inspire

Article 1 : Inscription et paiement

Les inscriptions sont prises en compte à la réception du bulletin d'inscription signé et du règlement total ou partiel par chèque à l'ordre d'Avecprana Inspire.

Article 2 : Attestation

Chaque retraite suivie donne droit à une attestation délivrée sur demande.

Article 3 : Annulation

Avec Prana Inspire se réserve le droit d'annuler un groupe si le nombre de participants est insuffisant pour son organisation ou son fonctionnement ou si des circonstances imprévues l'exigent. En cas d'annulation, les frais d'inscription seront intégralement remboursés dans les jours suivant la notification de l'annulation.

Article 4 : Désistement, interruption

En cas d'annulation par le stagiaire plus de 30 jours avant le début du stage, le montant versé sera intégralement remboursé moins 15 euros pour frais de dossier.

En cas d'annulation entre 15 et 30 jours avant le début du stage : 50% du montant versé sera retenu.

En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du séminaire ou pour tout stage commencé le coût total versé sera dû.

Tout stage commencé et interrompu par le stagiaire ne donnera lieu à aucun remboursement (stage et hébergement).

L'animateur peut décider l'interruption d'un participant à son stage et son retour anticipé à domicile, pour conduite inadaptée au sein du groupe ou mise en danger pour sa propre santé physique et ou psychologique. Le stagiaire se verra alors remboursé des jours de stage non encore réalisés au jour de son départ.

Article 5 : retard et départ anticipé de la retraite

Quelque soit le motif à tout retard possible d'un participant au stage et ou son départ à son initiative avant la fin, ce dernier ne pourra demander un quelconque remboursement ou déduction à Avec Prana Inspire qui ne peut être tenu pour responsable.

Article 6 : Propriété intellectuelle

Les enregistrements audio et vidéo des contenus découverts lors de la retraite ne sont pas autorisés.

Avec Prana Inspire et l'animateur sont propriétaires des contenus relatifs aux ateliers et des documents pédagogiques. Toute personne reproduisant ou diffusant ces documents dans un cadre autre que privé est soumise aux peines prévues par la loi.

Article 7 : Différends éventuels

Si une contestation ou un différend ne peuvent être réglés à l'amiable, le litige sera porté devant le Tribunal compétent de Nancy.