

# RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE



Faites respirer votre quotidien  
en vous ouvrant aux autres dimensions de la vie  
par le biais du corps, de l'esprit et de l'âme.



Renseignements par WhatsApp : +33 7 77 80 10 25

## QU'EST CE QUE LA ROUTINE SPIRITUELLE ?



Il s'agit de l'élaboration  
d'une routine personnalisée  
qui vous permettra de vous  
connecter à vous-même.

Une connexion via la mise en mouvement  
douce du corps et via l'équilibre  
de l'esprit par la méditation.  
C'est aussi un moment de joie au présent  
grâce aux exercices de danses  
et de chant, obtenue par une pratique  
de connexion au coeur,  
et grâce à la créativité issue  
des jeux de cartes.

L'idée de cette pratique est  
de vous transmettre des exercices  
à utiliser selon vos besoins  
afin de commencer vos journées  
en harmonie.



**RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE**

## QU'EST CE QUE L'HYPNOSE SPIRITUELLE ?



L'Hypnothérapie est une thérapie pluri-millénaire qui met en oeuvre ce que l'on appelle un « état de conscience modifié ».

Cet état de conscience particulier ne s'apparente ni à la veille, ni au sommeil. Le sujet reste toujours conscient. Nous pourrions même dire qu'il est alors « hyper conscient », car l'hypnose permet de contacter des informations qui ne sont pas accessibles en état de conscience ordinaire.

Outre l'accès à ces informations, cet état de conscience particulier permet de se connecter à un espace de ressources intérieur que le thérapeute met en oeuvre au bénéfice de son patient. L'hypnose thérapeutique est utilisée pour transcender ce que Freud appelait les « Rémiscences » ; résidus et symboles de certains événements traumatiques passés. Elle peut également être utilisée pour effectuer un travail de fond. Cela permet de traiter la cause psycho-émotionnelle des maux physiques et de faire évoluer des fonctionnements ou des habitudes néfastes.

La méthode d'Hypnose spirituelle consiste à effectuer un bond en avant dans le processus de guérison et de développement spirituel.



**RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE**

## QU'EST CE QUE LE SOIN CHAMANIQUE ?



Le Soin Chamanique prends son inspiration de différentes approches thérapeutiques venant du monde entier. Il a été développé et synthétisé suite aux recherches et formations auprès des natifs américains, Chamans Péruviens et des différentes approches occidentales. C'est un voyage des sens commençant par un nettoyage des énergies à transmuter pour continuer le traitement plus en profondeur.



Le travail continue avec la libération de la personne en désobstruant ses énergies enfouies, ce qui va provoquer un bon cathartique. Grâce aux instruments sonores (Koshi, Tambour, Bol Tibérain), des techniques de Reiki (méthode de soins Japonaise) et l'utilisation de la litho-thérapie avec le placement de pierre et de cristaux pour l'harmonisation des Chakras ; le soin agira sur les différents plans de votre vaisseau corporel pour l'aider à passer les obstacles de la vie quotidienne. Il vous sera également donné des connaissances sur cette pratique et la compréhension du monde énergétique pour mieux le décoder.

## L'ALIMENTATION ?



Durant la retraite, les repas seront calibrés sur vos intolérances et préférences alimentaires. Ils ont été développés et mis au point par Tom grâce à ses années d'expériences et d'approfondissements dans ce domaine. Ils seront sains afin de soutenir les activités de la retraite.

Une alimentation qualitative grâce à l'utilisation de jus vert détoxifiant, de salades et de desserts Vegan sans gluten. Une alimentation maîtrisée et équilibrée pour l'organisme avec notamment un travail sur l'appétence. Vous repartirez avec des recettes de qualité que vous pourrez utiliser chaque jour.



## LE LIEU



La Retraite se déroule à Dunkerque dans les Hauts-de-France,  
lieu reposant de villégiature et historique.

La ville présente les vestiges de la seconde guerre mondiale  
et les différents musées qui s'y relient.

La célèbre Mer du Nord rendue célèbre par Jacques Brel  
est l'illustration du calme qui y réside.

Les dunes et les bunkers comme souvenirs de guerre  
sont le décor de cette retraite reposante  
et signe un arrêt hors du temps et de l'espace.

Vous logerez dans un hôtel de Dunkerque ou de Bray-Dunes  
tout proche du lieu des activités et des soins.



**RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE**

## LES ACTIVITÉS



Les Activités proposées par Tom représentent le fondement des enseignements et arts qu'il a conservés et développés ces dernières années.

Pour aller plus loin avec lui et connaître tous les détails des activités qu'il propose, consultez l'annexe.



**RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE**

# RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE



C'est au fond de nous-même que nous réalisons  
la plénitude de l'existence.



Renseignements par WhatsApp : +33 7 77 80 10 25

## INFORMATIONS

### LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

Initiation aux Arts Chamaniques

Apprendre à Méditer

Libération de l'Ego

Vivre le Moment Présent

Initiation à l'Art Martial

Enseignements Taoïstes

Séance de Reiki

Marche Méditative

Dimension-Yoga



RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE

## INITIATION AUX ARTS CHAMANIQUES



Le Chamanisme est l'une des pratiques les plus courantes dans mes activités et grâce à cet art, j'ai pu me libérer de certaines emprises énergétiques dont je n'étais pas conscient jusqu'alors.

L'idée de l'activité est de vous apprendre les grandes lignes de ma méthode et de vous aider à être en harmonie avec vous-même avant même de soigner une autre personne.

Je vous expliquerai les grands principes des différentes écoles de pratiques.

Nous apprendrons à nettoyer un lieu énergiquement et à jouer des instruments sonores (Koshi, Bol Tibétain, Tambour, harpe de Crystal).



## APPRENDRE À MÉDITER



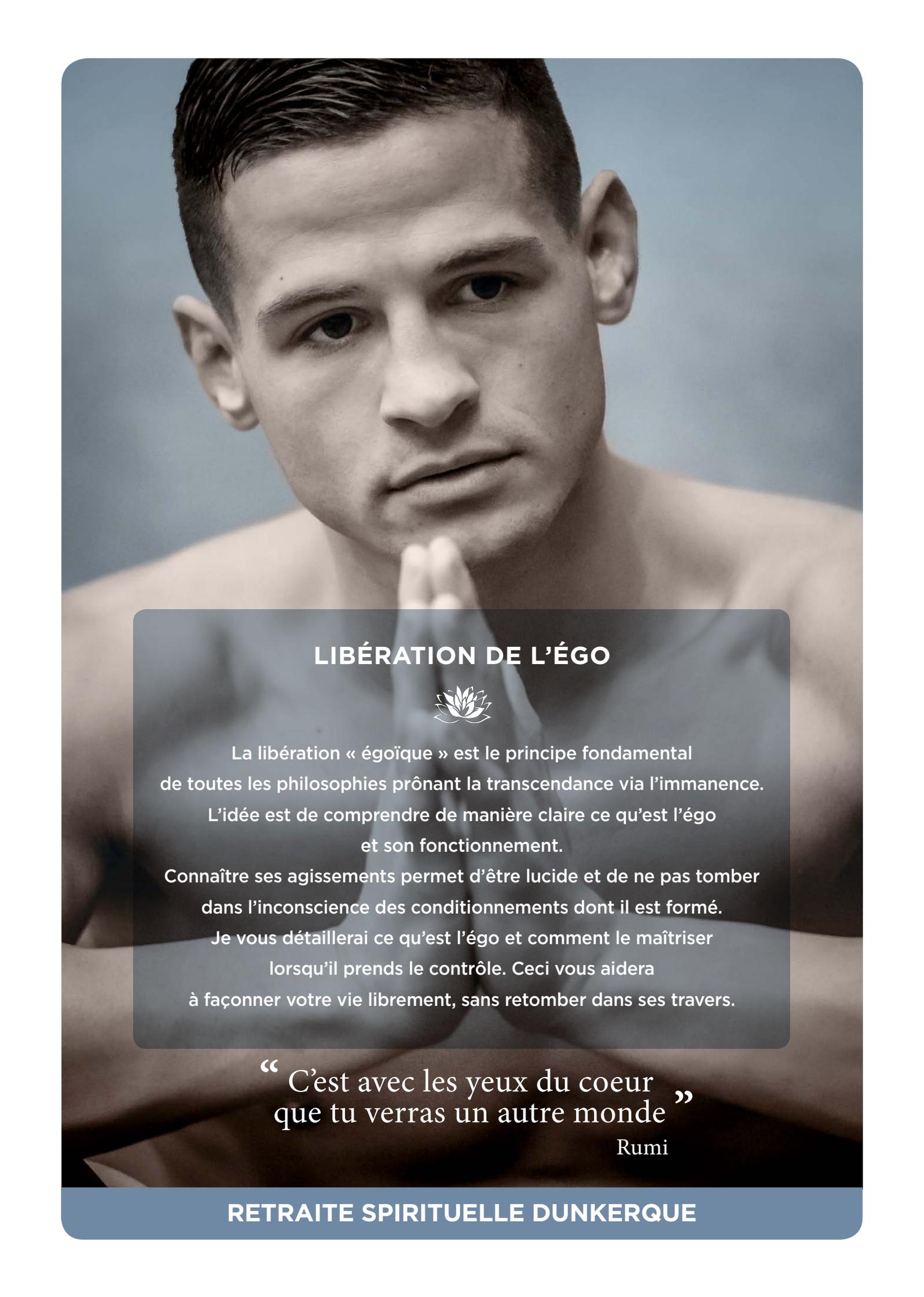
Accueillir un moment de silence entre les pensées est considéré comme le début de l'éveil selon les principales écoles de sagesse.

Méditer est tout un art puisqu'il s'agit d'être capable de se mettre dans un état d'observation même quand tout semble nous échapper.

Nous parcourons les différentes méthodes ensemble et mettrons en place celle qui est la plus adaptée en fonction de votre tempérament et rythme de vie.



**RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE**



## LIBÉRATION DE L'ÉGO



La libération « égoïque » est le principe fondamental de toutes les philosophies prônant la transcendance via l'immanence.

L'idée est de comprendre de manière claire ce qu'est l'égo et son fonctionnement.

Connaître ses agissements permet d'être lucide et de ne pas tomber dans l'inconscience des conditionnements dont il est formé.

Je vous détaillerai ce qu'est l'égo et comment le maîtriser lorsqu'il prends le contrôle. Ceci vous aidera à façonner votre vie librement, sans retomber dans ses travers.

“ C'est avec les yeux du coeur  
que tu verras un autre monde ”

Rumi

RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE

# VIVRE LE MOMENT PRÉSENT

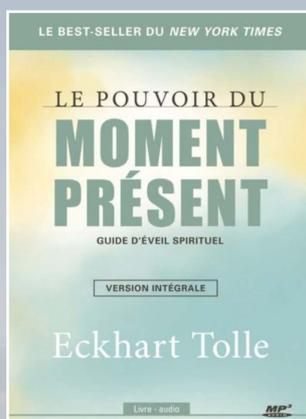


« Le Pouvoir du Moment Présent » d'Eckhart Tolle est peut-être l'oeuvre la plus utilisée par les thérapeutes spirituels et considéré comme l'un des guides d'éveil les plus puissants. Pour l'avoir parcouru plusieurs fois et appliqué à ma vie quotidienne, il regorge de clés pour se libérer de l'emprise du passé et du futur fantasmé, afin de vivre le « Maintenant » en pleine conscience et liberté.

L'idée est de vous décrire le livre dans ses grandes lignes et de dépasser la connaissance des textes pour les intégrer dans votre vie de tous les jours afin d'en ressentir les bénéfices libérateurs.

« La Contemplation l'emporte sur la connaissance »

Tiré de la Bhagavad Gita.



RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE

## ENSEIGNEMENTS TAOÏSTES



Tao Te King « Le Livre de la Voie et de la Vertu » de Lao Tseu, est souvent considéré comme la référence chinoise de l'enseignement spirituel et le chemin à entreprendre pour devenir « Sage ».

Le célèbre principe Yin-Yang d'apparente dualité et principe du Non-Agir sont au coeur de l'oeuvre.

L'idée est de vous synthétiser les pratiques quotidiennes à entreprendre afin d'emprunter la voie pour atteindre ce que Lao Tseu appelle la quiétude.

C'est également l'invitation à redonner les lettres de noblesse à quelques valeurs essentielles de progrès comme l'acceptation et la passivité.

“Celui qui excelle à vaincre, ne lutte pas”



**RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE**

## INITIATION À L'ART MARTIAL



Le MMA a été mon chemin vers la libération spirituelle et émotionnelle.

L'art martial traditionnel est utilisé depuis des millénaires comme un art de vivre prônant la maîtrise de soi et le travail énergétique. Notamment comme les moines Shaolin qui basent leurs études sur le Taoïsme.

La session sera pratiquée ensemble et propose une compréhension des grands principes fondamentaux du MMA.

Le déroulé de la séance sera commencé par un échauffement, une partie technique et une mise en situation des techniques apprises pour en saisir l'utilité. Vous pourrez comprendre les nombreux parallèles entre le combat et la vie de tous les jours.

Nous sommes au combat comme nous sommes dans la vie.

“Le Sage gagne avant le combat tandis que l'ignorant combat pour gagner.”

Ueshiba



RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE

## SÉANCE DE REIKI



Le Reiki est une méthode de soins Japonaise destinée à réaliser un rééquilibrage énergétique et une harmonisation des Chakras.

C'est une méthode de santé naturelle qui agit sur les différents corps physique, mental et spirituel.

Grâce au positionnement technique des mains, le processus de guérison est accéléré, renforce la vitalité et libère les blocages énergétiques.

Le Reiki favorise la détente, procure la paix, la sérénité et la joie profonde.



## MARCHE MÉDITATIVE



La Mer du nord offre un climat de paix et de plages  
qui s'étendent jusque la Belgique.

Les espaces disponibles pour méditer, marcher font légion  
avec la possibilité de parcourir les dunes sauvages, patrimoine national.

Grace aux ballades en nature et baignades en Mer,  
les discussions et les apprentissages théoriques  
s'intègrent plus efficacement.

Ce cadre est idéal après une journée d'introspection.



**RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE**

## DIMENSION-YOGA



Le Dimension Yoga (D-Yoga) est une méthode de Yoga que j'ai créée et mis au point en faisant la synthèse de différentes approches physiques et énergétiques. Afin de ressentir l'origine de toute chose, il faut parcourir d'autres dimensions articulaires, mécaniques et fonctionnelles du corps humain.

Avec une approche douce, fine et consciente d'une pratique, il est possible d'avoir accès à l'aspect énergétique, et cela sans niveau prérequis.

L'idée est de privilégier l'accès aux autres dimensions subtiles et plans de consciences ascendants.

C'est une aventure sensorielle abandonnant les notions d'espace et de temps.

Nous partirons dans un voyage comme si nous étions une part du «TOUT» tout en étant bel et bien l'expression du «TOUT».

### LES PLUS DU D-YOGA

Augmentation de l'énergie

Renforcement de la ceinture d'Apollon

Activation de la Glande Pinéale



**RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE**

## PRESTATION



Les week-ends s'étendent de deux jours à une semaine  
et peuvent être suivis jusqu'à quatre personnes.  
Le prix final inclut les repas, le logement, les activités et les soins.

À vos frais :

le déplacement jusque Dunkerque, très bien desservi  
depuis Paris Gare du nord (1H40) et depuis Lille en TGV (1H).

Pour plus d'informations

Tél. : +33 7 77 80 10 25

Mail : [tom@tomduquesnoyspirit.com](mailto:tom@tomduquesnoyspirit.com)



**RETRAITE SPIRITUELLE DUNKERQUE**