

# Des vacances enrichissantes dans les Ardennes

En ces temps, il est difficile de prévoir de la quiétude dans notre vie quotidienne. Beaucoup d'entre nous se sentent enfermés. On ne peut plus facilement visiter les personnes qui nous tiennent à cœur, on se sent seule ou on fréquente un peu trop souvent les mêmes personnes. Cela a un impact sur notre bien-être et notre état d'esprit. Pourquoi ne prendriez-vous donc pas un peu de temps pour vous détendre en nature pendant quelques jours avec votre partenaire, seul ou en famille? Fermez la porte derrière vous et sortez de votre environnement habituel pour reprendre votre souffle et respirer l'air frais de la campagne. En fonction de vos intérêts ou de vos besoins, je peux vous proposer différents programmes ou activités sur place. Vous trouverez ci-dessous un aperçu détaillé par catégorie avec les contenus et les tarifs.

Les ados et les enfants traversent une période particulièrement difficile en ce moment. Beaucoup d'entre eux passaient déjà des heures devant l'écran. Avec le corona, l'enseignement à distance, les activités de sport qui sont annulées,.. cela est encore plus le cas. Par contre, cette période nous donne aussi l'opportunité magnifique de se relier avec la Nature de chez nous et y trouver de la force, de l'inspiration et de la détente. Je vous propose aussi une offre spécifique pour les jeunes et les enfants, avec beaucoup d'activités en forêt ou dans les alentours du village.

Cette période nous offre la possibilité de nous relier profondément avec l'essence de notre vie, avec qui nous sommes vraiment, ce qui est réellement important et de redécouvrir la belle nature de notre propre région! C'est un art de pouvoir continuer à observer la beauté simple des choses, surtout là où elle n'est pas toujours évidente.

J'ai vraiment hâte de vous recevoir ici et de passer un moment merveilleux et agréable ensemble dans ce lieu magique. J'espère que nous pourrions être une tribu accueillante et une source d'inspiration les uns pour les autres!

Avec amour,  
Sophie

En famille ..... page 5

En couple ..... page 9

Pour vous-même ..... page 10

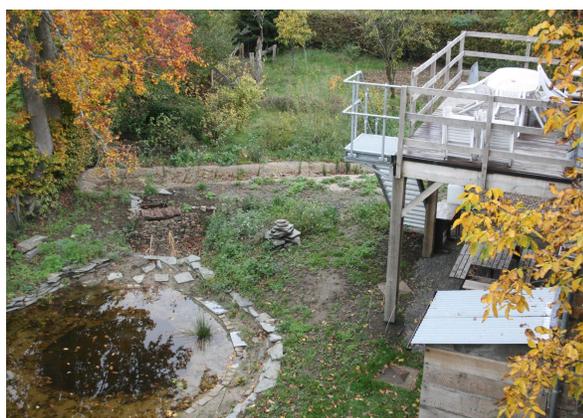
## Quelques mots au sujet de Sophie



En tant qu'enfant, j'ai vécu une grande partie de ma vie dans le village de Hodister, dans les Ardennes belges, où j'ai passé beaucoup de temps en nature. Il y a quelques années, je suis retournée au village et dans les bois environnants de ma famille, pour consacrer ma vie à une écoute profonde et à un soin de la nature et de l'endroit de mes ancêtres. De ce rêve est né Chamai: un endroit dans les Ardennes belges où je guide les gens pour retisser les liens avec la nature et avec eux-mêmes.

En plus d'être guide nature, j'ai suivi des cours de l'écologie spirituelle, de l'écologie profonde selon Joanna Macy et le druidisme et chamanisme celtique de chez nous. Je pratique également la méditation zen dans la tradition coréenne depuis de nombreuses années. De plus, je suis passionnée par les rites de passage, les pèlerinages, le temps en solitaire dans la nature, la féminité sauvage, les retraites de silence, le lien avec la nature, les anciens contes et les histoires de la région. Tout ce qui réunit aventure, présence et douceur est ce que j'adore profondément. J'essaie toujours de relier la force de la cérémonie à mon amour profond pour la terre et à mon lien fort avec les gens et tous les êtres vivants dans la nature.

Quelques photos de l'endroit



**La Maison de la Terre** – avec une cuisine extérieure, une terrasse spacieuse, un toilette à compost, une douche extérieure, une cuisine extérieure. Idéal pour les aventuriers qui aiment être proches de la nature.

**Le Vieux Presbytère** – deux chambres spacieuses, cuisine et salon communs, salle de bains avec douche. Idéal pour ceux qui aiment être un peu plus confortable.

--- Découvrez plus de photos sur [www.chamai.be](http://www.chamai.be) ou sur [www.facebook.com/chamaicentre](https://www.facebook.com/chamaicentre) ---

## EN FAMILLE



Vous souhaitez vous évader quelques jours en famille pour profiter de la forêt et de la nature en bonne compagnie ? Alors vous êtes plus que bienvenu dans ma maison, au coin du feu !

Pendant le weekend, je peux vous guider à travers les bois, vous faire découvrir de beaux sites naturels à proximité, vous raconter les vieilles histoires de la région. On peut prévoir des activités en forêt pour les enfants: cuisiner sur le feu de camp, faire un jeu en forêt, construire des camps, apprendre à connaître les animaux qui vivent ici, cueillir des plantes comestibles, construire des barrages, aller se baigner dans la rivière, trouver de l'argile et fabriquer des pots, ... Pour les ados, il y a encore des choses de plus au programme !

On peut cuisiner ensemble pendant votre séjour (cuisson de pizzas au four à bois ou au barbecue), ou vous pouvez utiliser la cuisine pour cuisiner pour votre famille.

Nuitée pour un adulte (+18 ans): **60 euro** (TVA comprise)

Nuitée pour un ado 15-18 ans : **25 euro** (TVA comprise)

Nuitée pour un enfant > 15 ans: **20 euro** (TVA comprise)

Si vous restez plus de deux nuits, les prix par nuit diminuent en fonction de la durée de votre séjour.

Accompagnement d'activités pour les enfants ou les ados: **50 euro/demi-journée** (TVA comprise), **90 euro/jour** (TVA comprise)

## POUR LES ENFANTS



*Activités en forêt* – faire des feux de camps, construire des barrages, construire un campement en forêt, faire des jeux en forêt, des jeux de piste, observer les animaux qui vivent ici, se baigner dans la rivière, faire du kayak, jouer au cerf-volant, fabriquer des mandalas nature, faire un potager, récolter, planter, faire une excursion en rivière, une rando d'une journée, une promenade de fées et de lutins, vivre une journée comme femme/homme primitif, faire des câlins aux arbres, faire du vélo.

*Arts primitifs* – cueillir des plantes comestibles, faire du feu, trouver de l'argile et fabriquer des pots, cuisiner sur un feu ouvert, aller à la pêche.

*Activités créatives* – jeux de société, jeux de fantaisie, peinture, dessin, fabrication d'objets des matériaux réutilisables et avec des éléments de la nature,...

## POUR LES ADOS



**Activités en forêt** – feux de camp, jeux de nuit, se promener avant le lever du soleil, faire du dropping, passer la nuit dans une tente en forêt, passer la nuit dans une grotte, marches aux flambeaux, travailler le bois, faire du pain, récolter, planter, construire avec du bois, faire de l'escalade, du VTT, créer sa propre piste, faire du kayak, du yoga, danser, être créatif, cuisiner des plats savoureux, jouer à des jeux de société,...

**Arts primitifs** – cueillettes de plantes comestibles, faire son propre feu, cuisiner sur un feu ouvert, couper du bois, construire des camps et des abris, faire de la vannerie et du tressage,...

**Envie d'un peu plus d'aventures et de défis ?**

Mets ta famille au défi en partant pour une randonnée de plusieurs jours ensemble dans les Ardennes ou en passant une semaine dans les bois, où vous apprendrez à vous débrouiller. La meilleure façon pour rendre la période corona moins ennuyeuse !

Ou peut-être aimeriez-vous explorer l'un des thèmes suivants en famille ?

- Minimalisme et vie sans plastique
- Alimentation végétarienne et un mode de vie écologique
- Le chemin vers une vie autonome
- La pleine conscience, la méditation zen et la nature
- Permaculture et un potager en ville
- La Terre comme spiritualité - rituels des saisons et cérémonies pour votre vie quotidienne
- Vivre l'aventure dans mon propre pays

Regardez l'offre détaillée des ateliers **à la page 17**. Tarifs pour votre famille sur demande à l'adresse: [chamaicentre@gmail.com](mailto:chamaicentre@gmail.com)

Vous souhaitez combiner différents thèmes en un seul week-end ou vous êtes intéressé par un autre type de week-end pour votre famille et vous vous demandez si c'est possible ? Prenez contact à l'adresse [chamaicentre@gmail.com](mailto:chamaicentre@gmail.com) et nous regarderons cela ensemble !

(\*) Pendant toutes les activités, nous prenons en compte les mesures de corona

## AVEC VOTRE PARTENAIRE



Vous pouvez choisir parmi les activités ci-dessus pour les familles, les activités ci-dessous pour les personnes seules ou l'offre détaillée des ateliers à la page 17. Tarifs pour les couples sur demande à [chamaicentre@gmail.com](mailto:chamaicentre@gmail.com)

## LA FÉMINITÉ DANS VOTRE COUPLE



Quelle est la place de la féminité dans votre relation avec votre partenaire et avec vous-même ? Ensemble, nous explorons comment la féminité peut s'exprimer dans votre couple, tout à fait naturellement et à votre façon. Nous passons beaucoup de temps en nature et nous apprenons à ressentir ce que nous pouvons apprendre d'elle en ce qui concerne la féminité sauvage.

# POUR VOUS-MÊME

## REPOS DANS LA NATURE



Vous souhaitez vous évader seul et profiter de la forêt et de la nature en bonne compagnie ? Vous êtes plus que bienvenu dans ma maison au coin du feu.

Pendant votre séjour, je peux vous guider à travers les bois, vous faire découvrir des sites naturels particuliers dans le voisinage et vous raconter les histoires et les mythes anciens de la région.

On peut cuisiner ensemble pendant votre séjour ou vous pouvez utiliser la cuisine pour cuisiner vous-même.

Tarif du séjour: **60 euros/nuitée** (TVA comprise)

Visites guidées: **60 euros/demi-journée** (TVA comprise), **90 euros/jour** (TVA comprise)

## WEEK-END DE RANDONNÉE



Vous aimez explorer la nature à pied ? Trouvez-vous que c'est l'un des moyens les plus relaxants et les plus agréables de vous connecter avec le monde qui vous entoure ? Vous aimeriez découvrir de beaux endroits dans votre propre pays et vous souhaitez avoir un partenaire de randonnée qui connaît bien les lieux et les sentiers ? Je peux vous guider et vous aider à préparer plusieurs randonnées d'un jour ou même une randonnée de plusieurs jours dans les Ardennes. Nous choisissons ensemble les itinéraires et je fournis les logements nécessaires en cours de route en fonction de votre budget et besoins.

Tarif du séjour: sur place, la nuitée est de **60 euro par jour** (TVA comprise). Dans le cas d'une randonnée de plusieurs jours, je chercherai des logements en fonction de votre budget.

Tarif de la nourriture: lorsque vous passez la nuit à Chamai, les repas coûtent **50 euro par jour** (TVA comprise). Pour une randonnée de plusieurs jours, vous apportez votre propre nourriture et, si nécessaire, nous nous approvisionnons en cours de route.

Accompagnement et préparation: **80 euro/demi-journée** (TVA comprise), **120 euro/jour** (TVA comprise)

## DU TEMPS SEUL OU UNE RETRAITE EN SILENCE



Vous avez un besoin urgent de temps seul, dans la nature ou d'une retraite silencieuse ? Vous voulez juste vous détendre quelques jours, faire une promenade, être dans la nature, sans smartphone ni ordinateur, loin de tout ? Éventuellement avec un bon livre, pour écrire ou être créatif ? Ou peut-être voulez-vous simplement méditer quelques jours en toute tranquillité ?

Vous êtes plus que bienvenu ici. Vous disposez d'une salle spacieuse avec une table d'écriture, il y a aussi une salle de méditation. Nous pouvons également méditer ensemble. Je peux vous montrer des promenades sur la carte si vous préférez sortir seul.

Nous pouvons cuisiner ensemble pendant votre séjour ou vous pouvez utiliser la cuisine pour cuisiner vous-même.

Vous souhaitez être accompagné personnellement pendant votre séjour ici ? Je peux vous guider pour vous connecter plus profondément à la nature, vous aider avec les réflexions sur votre chemin de vie personnel ou vous guider personnellement pour approfondir votre méditation. Contactez-moi à l'adresse [chamaicentre@gmail.com](mailto:chamaicentre@gmail.com) pour des demandes spécifiques.

Tarif du séjour: **60 euro/nuitée** (TVA comprise), la nourriture n'est pas comprise.

Accompagnement: **80 euro/demi-journée** (TVA comprise), **120 euro/jour** (TVA comprise)

## UNE RETRAITE POUR ÉCRIRE



Vous écrivez votre propre livre et vous cherchez un endroit pour vous consacrer à votre écriture en toute tranquillité ? Alors cet endroit est parfait pour vous. La nature environnante peut également être une source d'inspiration merveilleuse pour vous.

Vous avez une chambre avec un petit bureau à votre disposition.

Nous pouvons cuisiner ensemble pendant votre séjour ou vous pouvez utiliser la cuisine pour cuisiner vous-même.

Tarif du séjour: **60 euro/nuitée** (TVA comprise), la nourriture n'est pas comprise.

## TRAVAILLER À DISTANCE DANS LA NATURE



Vous en avez un peu marre de votre propre appartement ou de votre maison et vous aimeriez travailler dans un autre endroit que chez vous ? Vous êtes le bienvenu ici.

Vous avez votre propre chambre avec un bureau et vous pouvez aussi travailler dans l'espace ouvert à l'étage. Pour faire une pause, vous pouvez prendre l'air, vous promener dans les bois ou simplement profiter du calme et de la tranquillité.

Nous pouvons soit cuisiner ensemble pendant votre séjour, soit vous pouvez utiliser la cuisine pour cuisiner vous-même.

Tarif du séjour: **70 euro/nuitée** (TVA comprise), la nourriture n'est pas comprise.

# COACHING EN NATURE



Vous avez une vie très active et vous trouvez difficilement la paix dans votre environnement urbain ? Perdez-vous parfois le Nord et ressentez-vous le désir de vous reconnecter plus profondément à votre propre vie et à la nature en vous et autour de vous ?

Je vous invite alors à mes séances de coaching individuel avec la nature. Celles-ci peuvent avoir lieu soit en ligne, soit dans les Ardennes, avec ou sans nuitée. La première session est toujours précédée d'un entretien exploratoire, au cours duquel nous faisons connaissance, explorons vos besoins spécifiques et l'intention des sessions de coaching et, éventuellement, nous traçons déjà un premier itinéraire de coaching.

N'hésitez pas à nous contacter via [chamaicentre@gmail.com](mailto:chamaicentre@gmail.com) si vous avez des questions spécifiques.

## **Tarifs:**

Une séance de coaching nature en ligne : **60 euro/heure** (TVA comprise)

Une journée complète de coaching dans les Ardennes – une session de coaching de trois heures, une nuitée et les repas pour une journée: **230 euro** (TVA comprise)

Un week-end de coaching complet dans les Ardennes – deux sessions de coaching de trois heures, une nuitée et les repas pour 2 jours: **450 euro** (TVA comprise)

## WEEK-END DE CÉRÉMONIE



Souhaitez-vous visiter des lieux puissants en Belgique ? Êtes-vous fortement attiré par la spiritualité terrestre et les peuples anciens d'ici ? Alors vous êtes plus que bienvenu pour un week-end de cérémonie. Je vous amène dans plusieurs endroits magnifiques de la région, on se relie avec les esprits de l'endroit, on leur offre notre reconnaissance et on communique avec eux. Je vous raconte aussi des histoires et contes de ces endroits et on peut organiser des cérémonies sur place. Pendant le week-end, on échange sur votre cheminement spirituel, vos points de vue sur la vie et on sera un miroir l'un pour l'autre.

Tarif du séjour sur demande par [chamaicentre@gmail.com](mailto:chamaicentre@gmail.com)

## ATELIERS

Vous avez envie d'explorer un thème ou une compétence qui vous intéresse vraiment, mais vous avez du mal à trouver un endroit pour le faire en ces temps de corona? Vous n'aimez pas passer des heures derrière l'ordinateur pour suivre des ateliers ou des formations qui vous intéressent ?

Pour vous donner l'occasion de le faire, je peux vous proposer plusieurs ateliers privés. Vous pouvez rester ici dans une chambre et je vous proposerai un programme sur un des thèmes suivants que vous choisirez. Nous passons la majeure partie de la journée en plein air. Le grand avantage des ateliers individuels est que vous et votre processus d'apprentissage personnel sont au centre de l'attention. Vous pouvez poser beaucoup de questions et nous veillerons à ce que l'atelier soit adapté à vos intérêts, besoins ou à votre propre parcours de vie.

Tarif pour tous les ateliers de deux jours sur demande par [chamaicentre@gmail.com](mailto:chamaicentre@gmail.com)

## THÈMES DES ATELIERS:

### L'ÉCOLOGIE PROFONDE - SE RECONNECTER AVEC LA TERRE



On explore la philosophie de l'écologie profonde et le Travail qui Relie de Joanna Macy. Vous faites l'expérience d'une connexion profonde avec la nature à tous les niveaux : physique, émotionnel et spirituel. On découvrira également ce que l'Espérance Active peut signifier pour vous en ces temps difficiles de corona.

## MINI-QUÊTE DE VISION OU VEILLÉE DANS LA NATURE



Vous souhaitez depuis longtemps découvrir la nature seul pendant toute une journée et toute une nuit ? Vous hésitez à le faire seul, ou vous ne savez pas comment vous y préparer ? Je serai heureuse de vous accueillir dans nos bois et de vous guider à travers votre voyage. Je vous prépare à votre veillée en nature en travaillant avec votre intention. Je vous soutiens également en étant un miroir pour votre expérience et je vous aide à intégrer votre expérience dans la perspective LA plus large de votre vie.

Une veillée dans la nature est une expérience très puissante, qui peut vous mettre en relation très forte avec vous-même et la nature. C'est une expérience merveilleuse qui peut faire une grande différence dans la façon dont vous vivez votre vie. En ces temps difficiles, il est particulièrement important de revenir au centre de qui vous êtes. C'est ce merveilleux voyage que nous entreprenons ensemble !

### Le programme:

Un appel téléphonique préparatoire avant votre arrivée. Une promenade préparatoire seule et la préparation de votre intention. Un appel téléphonique après votre expérience pour intégrer celle-ci.

**Jedi** : arrivée dans la soirée

**Vendredi** : travail avec les Quatre Directions de la Nature et l'affirmation de votre intention, exercices de méditation et moments de silence, accompagnement vers votre lieu de nature.

**Samedi** : séjour d'une journée et d'une nuit seul en forêt (sans nourriture) sous la direction d'un professionnel.

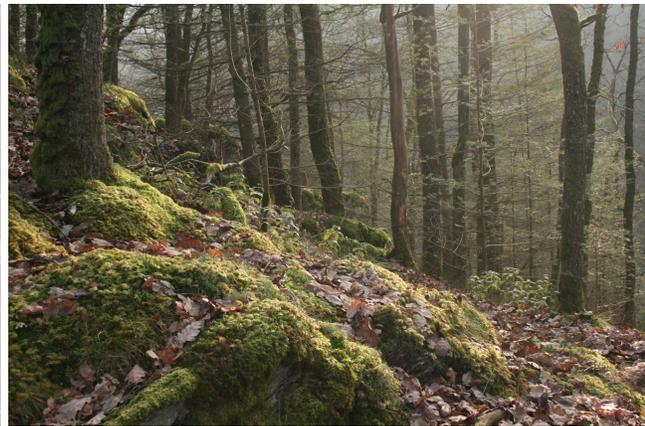
**Dimanche** : le retour et un accueil chaleureux, le partage de votre expérience, on échange ensemble sur votre expérience et on travaille sur l'intégration de celle-ci.

## PERMACULTURE



Ensemble, nous explorons les principes fondamentaux et la théorie de la permaculture. Ensuite, on se met les mains dans la terre au jardin et on apprend différentes techniques qui caractérisent la permaculture. Enfin, on regarde comment vous pouvez concrètement réaliser un jardin en permaculture chez vous à la maison, que vous viviez en ville ou à la campagne.

## RITUELS ET CÉRÉMONIES EN NATURE POUR LE QUOTIDIEN



Vous souhaitez intégrer plus de cérémonies et rituels dans votre vie quotidienne ? Ensemble, nous explorons l'importance et les anciennes traditions des cérémonies en nature et comment elles peuvent vous soutenir dans votre parcours quotidien ou en tant que professionnel. On se penche également sur

*l'importance des célébrations saisonnières et sur la manière dont ces dynamiques naturelles peuvent vous guider sur votre chemin tout au long de l'année.*

## L'ÉCOLOGIE SPIRITUELLE - COMMUNIQUER AVEC LA TERRE



Nous explorons la philosophie de l'écologie spirituelle. Vous apprenez comment entrer en contact et communiquer consciemment avec la nature et comment elle peut devenir un miroir pour votre propre vie. Nous approfondissons notre connexion avec le vivant qui nous entoure et découvrons notre place dans celle-ci en tant qu'êtres humains. Nous passons beaucoup de temps à l'extérieur, dans la forêt, pour faire l'expérience de ces liens et les intégrer dans notre identité.

## LA FÉMINITÉ SAUVAGE



Nous explorons ce que la féminité signifie réellement pour vous et comment elle peut recevoir une place de valeur dans votre vie. Nous faisons des activités de détente ensemble (peinture, dessin), nous nous promenons, nous cuisinons ensemble, nous méditons ou nous faisons du yoga. Parfois, nous cherchons à relever des défis dans un environnement bienveillant. Nous découvrons ensemble notre côté sauvage au travers d'exercices en nature. Bien sûr, nous prenons aussi le temps de nous reposer, de tout bien intégrer et de bien nous amuser!

## PLANTES SAUVAGES - CUEILLETTE ET TRANSFORMATION



Vous apprenez les noms, les caractéristiques, les saisons de cueillette et les particularités des plantes sauvages comestibles les plus courantes dans nos environs. Nous allons dans les bois et les prairies pour identifier les plantes, les cueillir et les transformer ensemble en de délicieux plats ! Nous apprenons également à connaître certaines plantes médicinales courantes et comment les utiliser dans notre vie quotidienne.

## LA PLEINE CONSCIENCE, LA MÉDITATION ZEN ET LA NATURE



Nous explorons ensemble la méditation Zen et la pleine conscience. Chaque jour, il y a plusieurs sessions de méditation prévues, avec une alternance entre la méditation assise et des promenades en silence dans la nature. Nous explorons les mouvements de l'éco-spiritualité et de l'éco-bouddhisme et les façons dont ils peuvent inspirer nos vies. L'importance de la nature en tant qu'enseignant est mise en évidence au cours de cette retraite.

## INTRODUCTION AU CHAMANISME CELTIQUE



Aimeriez-vous découvrir les pratiques et traditions spirituelles de chez nous? Ensemble, nous explorons la philosophie du druidisme et le chamanisme celtique et apprenons les techniques de base du voyage chamanique. Pendant le week-end, nous passons également beaucoup de temps dehors et visitons des lieux puissants dans les environs, et nous découvrons la force des Arbres et des autres Animaux qui nous accompagnent sur notre cheminement.

## LA CUISINE VÉGÉTARIENNE



Vous apprenez la philosophie et les bases de la cuisine végétarienne et écologique. Nous utilisons des légumes biologiques provenant du jardin et nous prenons beaucoup de temps à expérimenter ensemble. Vous rentrerez chez vous avec suffisamment de compétences, d'inspiration et d'idées pour commencer à faire la cuisine végétarienne vous-même et à essayer toutes sortes de choses.

## LE MINIMALISME ET VIE SANS PLASTIQUE



Vous souhaitez bannir le plastique de votre vie, mais vous ne savez pas par où commencer ? Ensemble, nous examinons toutes les possibilités qui s'offrent à vous aujourd'hui et comment vous pouvez éviter le plastique autant que possible, y compris avec votre famille.

Vous souhaitez également simplifier votre vie et apprendre à vous distancer de votre attachement aux choses matérielles dans votre vie ? Nous explorons la philosophie et le mode de vie du minimalisme de l'abondance et voyons comment vous pouvez en faire une réalité dans votre vie.

## VIVRE DE L'AVENTURE DANS SON PROPRE PAYS



Vous êtes une âme aventurière ou vous cherchez plus d'aventure dans votre vie? Ensemble, nous explorons toutes sortes de possibilités pour apporter plus d'engouement dans votre vie quotidienne. Nous passons du temps ensemble dans la nature, nous nous lançons des défis et faisons toutes sortes de choses inhabituelles.

**Tarif pour tous les ateliers de deux jours sur demande.**

Vous souhaitez combiner différents thèmes en un seul weekend d'atelier ou vous êtes intéressé par un autre type de weekend pour vous-même ou quelqu'un d'autre et vous vous demandez si ce serait possible ? Contactez-moi via [chamaicentre@gmail.com](mailto:chamaicentre@gmail.com) et nous regarderons ensemble !

