

PERÚ

LE VOYAGE YANASAMYAY RETRAITE OBSCURITÉ ET SILENCE

EXPLOREZ L'UNIVERS INTÉRIEUR
RETRAITE DU 27 NOV. AU 5 DÉC.

4 JOURS D'OBSCURITÉ ET SILENCE
4 JOURS D'EXPÉRIENCES ET INTÉGRATION



NOT
YOUR
TYPICAL
SHAMAN



YanaSamyay – Retraite Obscurité & Silence au Pérou

En quechua, “Samyay” signifie **inspirer, se rétablir et repartir à zéro** et “Yana” signifie **obscurité**. Ce mot capture parfaitement l'essence de cette retraite : un sanctuaire pour **s'éloigner** du tumulte, **reposer l'esprit** et **se reconnecter** à son monde intérieur. Ici, l'obscurité et le silence deviennent bien plus qu'une absence ; ils se transforment en outils puissants d'exploration de Soi. Dans le calme, l'esprit ralentit, la conscience se développe et de nouvelles idées surgissent, comme un souffle neuf remplissant votre être avec clarté, guérison et transformation.

Cette pratique ancestrale, honorée depuis des siècles, vous invite à **faire une pause, respirer profondément et entreprendre un voyage intérieur**. La retraite commence par **quatre jours d'exploration sensorielle**, avec des ateliers conçus pour éveiller pleinement votre conscience à travers le son, le toucher, l'odorat, le goût et le mouvement, vous ancrant profondément dans l'instant présent.

En émergeant en douceur de l'obscurité et du silence, la retraite vous guide à travers **quatre jours d'intégration**. Ce pont entre votre voyage intérieur et le monde extérieur nourrit une transformation durable, vous laissant renouvelé et véritablement restauré.



LE PROGRAMME

Arrivée - Éveiller les sens et poser ses intentions

- **Présentations**

Nous nous rassemblons dans un cercle d'accueil, pour nous présenter, partager nos noms et nos intentions pour la retraite. C'est un espace ouvert, sans attentes, simplement de présence. Un bref aperçu donne le ton pour le silence, l'obscurité et l'écoute profonde des jours à venir.

- **Visite des lieux**

En pleine conscience, nous explorons l'espace de méditation, les chambres, la salle à manger, les espaces de mouvement et la nature environnante. En marchant avec attention, nous nous connectons à la terre et prenons place dans l'environnement.

- **Voyage chamanique**

Voyage au tambour chamanique pour rencontrer votre animal de pouvoir et allié.

- **Dîner et définition des intentions**

Nous partageons un repas nourrissant. Après le dîner, nous nous retrouvons pour poser nos intentions. Par la méditation, nous écoutons ce qui nous appelle dans cette retraite. Les participants peuvent écrire, porter en eux ou simplement reconnaître silencieusement leurs intentions, plantant ainsi la graine de leur voyage intérieur.

- **Cérémonie autour du feu préparant le corps et l'esprit pour une introspection profonde**

Au coucher du soleil, nous nous réunissons autour du feu pour ouvrir les Directions suivi d'une cérémonie de Despacho, faisant don d'offrandes à la Terre Mère et à nos Esprits.

Le programme est sujet à modification.



NOT
YOUR
TYPICAL
SHAMAN

LE PROGRAMME

Jour 1 - Approfondir la présence & explorer l'invisible

Thème : Toucher, son et sens subtils

- 7h30 – Yoga au lever du soleil et Conscience de la respiration
- 9h00 – Petit-déjeuner
- 10h30 – Exploration du mouvement
- 12h00 – Méditation somatique & Conscience du corps
- 13h30 – Déjeuner
- 15h00 – Guérison par le son
- 16h30 – Promenade sensorielle guidée dans la nature
- 18h00 – Respiration activant la glande pinéale
- 19h30 – Manger en utilisant les 6 sens

Le programme est sujet à modification.



NOT
YOUR
TYPICAL
SHAMAN

LE PROGRAMME

Jour 2 - Percevoir l'invisible & faire confiance à l'inconnu

Thème : Intuition, énergie et espace

- 7h30 – Yoga et respiration
- 9h00 – Petit-déjeuner
- 10h30 – Exploration sensorielle en binôme : ressentir au-delà de la forme
- 12h00 – Méditation : se dissoudre dans la tranquillité
- 13h30 – Déjeuner
- 15h00 – Écoute intérieure : ressentir le corps et les émotions
- 16h30 – Promenade dans la nature et lâcher prise avec mouvement libre
- 17h30 – Respiration chamanique et voyage sonore
- 19h30 – Découverte des 6 saveurs

Le programme est sujet à modification.



LE PROGRAMME

Jour 3 - Éveil

Thème : Laisser aller et renaissance

- 7h30 – Éveil dans l'obscurité : conscience guidée du souffle dans le silence et Yoga
- 9h00 – Petit-déjeuner
- 10h30 – Méditation : Faire une pause dans l'inconnu
- 12h00 – Guérison par le gong et voyage transe
- 13h30 – Déjeuner
- 15h00 – Atelier de céramique
- 17h00 – Immobilité dans la nature
- 18h30 – Manger avec équilibre
- 20h00 – Cérémonie autour du feu : musique et session jam

Le programme est sujet à modification.



NOT
YOUR
TYPICAL
SHAMAN

LE PROGRAMME

Jour 4 - Émergence - Amaru, Mère Serpent

- Yoga
- Cérémonie d'émergence : retour à la lumière et retrait des masques
- Yoga Nidra
- Cérémonie autour du feu



Jour 5 – Premiers mots – Otorango, Mère Jaguar

- Yoga
- Atelier “Premiers mots”
- Atelier de guérison énergétique
- Design humain
- Yoga Nidra



Jour 6 – Intégration – Apu Chin, Aigle

- Yoga
- Temazcal
- Yoga Nidra



Le programme est sujet à modification.



NOT
YOUR
TYPICAL
SHAMAN

LE PROGRAMME

Jour 7 – Intégration – Siwar Q’enti, Colibri

- Yoga
- Atelier cacao
- Atelier Relation authentique
- Yoga Nidra
- Cérémonie de Despacho et cercle de clôture

Jour 8 - Intégration

- Activation de la voix
- Atelier de guérison énergétique



Le programme est sujet à modification.



NOT
YOUR
TYPICAL
SHAMAN

QU'EST-CE QUI EST INCLUS ?

- Hébergement : 8 jours/7 nuits dans la Vallée Sacrée
- Transfert depuis et vers l'aéroport de Cusco le premier et le dernier jour
- Repas quotidiens soigneusement préparés par nos talentueux chefs
- Ateliers
- Visites et billets pour les sites sacrés
- Un appel d'interprétation avec définition d'intention avant la retraite
- Un appel d'intégration privé après la retraite
- Équipement pour la retraite dans l'obscurité et le silence



INVESTISSEMENT

TICKET	CHAMBRE PRIVEE *	CHAMBRE PARTAGEE
Early Birds <i>Jusqu'au 30 septembre</i>	<u>1990 usd</u>	<u>1690 usd</u>
Couple Early Birds <i>Jusqu'au 30 septembre</i>	<u>3380 usd</u>	
Paieement en 3 fois <i>Jusqu'au 30 septembre</i>	<u>800 usd / month</u>	<u>700 / month</u>
Prix général <i>À partir du 30 septembre</i>	<u>2390 usd</u>	<u>2090 usd</u>
Couple prix général <i>À partir du 30 septembre</i>	<u>3890 usd</u>	

*Les chambres privées sont limitées **
Demandez notre réduction de groupe.

Si le financement est un obstacle, contactez-nous directement, nous trouverons toujours une solution !



NOT
YOUR
TYPICAL
SHAMAN

EXPÉRIENCE CULINAIRE ET GASTRONOMIQUE

Repas Nourrissants et Intentionnels

Notre retraite propose des repas soigneusement élaborés pour nourrir à la fois le corps et l'âme. Chaque plat est conçu à partir d'ingrédients frais et locaux, honorant la richesse des saveurs et des traditions culinaires péruviennes, tout en accompagnant votre chemin de transformation.

À quoi s'attendre

- **Ingrédients de saison et bios** – Nous privilégions les légumes frais, céréales et superaliments de la Vallée Sacrée.
- **Repas Ayurvédiques : équilibrés et à haute vibration** – Chaque repas est pensé pour dynamiser et soutenir un profond travail intérieur.
- **Options végétariennes et véganes** – Notre menu est principalement à base de plantes, mais nous pouvons adapter les repas à vos besoins alimentaires sur demande.
- **Superaliments et infusions de plantes** – Dégustez cacao, maca, quinoa, tisane de muña et infusions de feuilles de coca, reconnues pour leurs propriétés bienfaisantes.

Besoin d'une adaptation alimentaire ?

Nous respectons vos besoins uniques ! Merci de nous informer à l'avance si vous avez des allergies, des intolérances ou des préférences spécifiques afin que nous puissions vous accueillir au mieux.



FAQ

Météo:

Nous serons en saison des pluies, avec des journées fraîches, nuageuses et de fréquentes averses (10–18°C) et des nuits froides (environ 5°C).

À prévoir :

- Vêtements légers et aérés pour les journées plus douces.
- Veste chaude pour les matinées et les soirées fraîches.
- Chaussures confortables pour la marche ou la randonnée.
- Chaussures faciles à enlever et à remettre.
- Veste imperméable ou poncho contre la pluie.
- Chapeau, lunettes de soleil et crème solaire pour la forte exposition aux UV.
- Gourde réutilisable pour rester hydraté.
- Petit sac à dos pour les excursions.
- Carnet et stylo pour l'écriture et les exercices de manifestation.
- Serviette de voyage et maillot de bain.

Remboursement:

Tous les paiements pour la retraite sont non-remboursables. Cela est dû au fait que nous réservons à l'avance les hébergements, les intervenants et la logistique. Si vous avez une urgence réelle qui vous empêche de participer, vous pouvez transférer votre réservation à une retraite future (sous réserve de disponibilité).



NOT
YOUR
TYPICAL
SHAMAN

FAQ

Mal d'altitude :

Le mal d'altitude (appelé aussi soroche au Pérou) survient lorsque le corps peine à s'adapter à un niveau d'oxygène plus faible en haute altitude. C'est une situation fréquente à Cusco (3400m) et dans la Vallée Sacrée. Il peut toucher tout le monde, quel que soit le niveau de forme physique.

Comment prévenir et gérer le mal d'altitude :

- Accordez-vous un temps d'acclimatation de 1 à 2 jours.
- Prise de chlorophylle : aide à augmenter le nombre de globules rouges, ce qui permet à votre corps d'absorber plus d'oxygène et aide ainsi à atténuer les effets du mal d'altitude (lié au manque d'oxygène). Vous pouvez en acheter en ligne avant le voyage, ou dans les herboristeries, pharmacies ou marchés locaux.
- Restez hydraté : buvez BEAUCOUP d'eau et d'infusions (le maté de coca ou de muña est recommandé).
- Évitez l'alcool et la caféine : ils déshydratent le corps et peuvent aggraver les symptômes.
- Utilisez des feuilles de coca ou le maté de coca : ce remède traditionnel andin aide à mieux absorber l'oxygène.

Nous vous fournissons en permanence du maté de coca ou de muña.
Un médecin sera également accessible sur place en cas d'urgence.



VOTRE HOTE: KAMEL - FACILITATEUR DE RETRAITE & GUIDE

Kamel est un facilitateur dévoué, guidant les individus sur leur chemin de transformation et de découverte de soi. Fortement ancré dans ses racines de Côte d'Ivoire, en Afrique de l'Ouest, il a beaucoup voyagé à travers l'Afrique, l'Europe et l'Amérique du Sud, s'immergeant dans des cultures et des pratiques spirituelles diverses.

Son parcours spirituel prend sa source en Afrique de l'Ouest, où il a appris la voie de la spiritualité. Grâce à ses connaissances scientifiques, Kamel fait le pont entre le monde physique et le monde spirituel, offrant ainsi une approche unique du bien-être holistique.

L'expertise de Kamel embrasse de nombreuses pratiques, parmi lesquelles :

- Chamanisme de la tradition quechua : étudié auprès du Dr Owen et de Majella au Green Tara College.
- Initiation en tant que P'aqo : par Don Francisco Apaza et Don Ricardo Apaza du village q'ero de Kolpa Kuchu.
- Lecture du Tarot : formé au Green Tara College.
- Maîtrise en guérison énergétique/Reiki : obtenue auprès de Healing From The Heart avec Martha.
- Respiration consciente (Breathwork) : enseignée par plusieurs mentors.
- Coaching spirituel : développé sous la guidance de différents mentors.
- Coaching de vie : formation complétée au Rhodes Wellness College.
- Hypnothérapie et conseil clinique : études à Daybreak Therapy.

Ses retraites allient rituel, mouvement, musique et travail intérieur profond, offrant un espace où les participants peuvent se libérer, se réaligner et enclencher un vrai changement. Que ce soit autour du feu, dans la danse ou à travers l'intention, Kamel encourage chacun à prendre pleinement sa place et à réaliser sa vision. Kamel est engagé à aider chacun à révéler son potentiel véritable et à créer leur meilleure vie.



CONTACTS & INFOS SUPPLÉMENTAIRES

WhatsApp : + 51 965 429 267

Email : info@yanasamyay.com

<https://yanasamyay.com/>



NOT
YOUR
TYPICAL
SHAMAN