Purification- Reconnexion - Renaissance

Hutte de sudation

Le rituel de la hutte de sudation (cérémonie Inipi) nous vient des indiens Sioux Lakota.
Cette cérémonie de purification utilise les 4 éléments (la terre, le feu, l'eau, l'air) dans l'obscurité et la chaleur, pour nous amener à être en harmonie avec notre être profond, avec la nature.

Cette quête personnelle est un chemin à parcourir qui nécessite ouverture et abandon à l'instant présent.

C'est un rite chamanique puissant, un moment privilégié pour se reconnecter à soi et aux éléments de la nature. L'attention que vous vous accordez, l'intention personnelle que vous avez sont portés par le tambour et les chants.

A l'extérieur de la hutte, un feu brûle pour chauffer des pierres qui seront apportées à l'intérieur à quatre reprises. De l'eau est versée sur ces pierres pour faire monter la température à l'intérieur de la hutte, un peu comme un sauna.
La chaleur, l'obscurité (la hutte est fermée), le tambour et les chants vous emmènent en état méditatif, permettant d'ouvrir l'espace intérieur. Nettoyage, reconnexion à soi, libération des émotions, remise en circulation des énergies stagnantes, communion avec le vivant…c'est aussi un merveilleux temps de lâcher-prise, de paix, de gratitude.

Venez avec une intention, une demande ou bien en restant dans l'émergence de ce qui vient. Si besoin, je vous aiderai à affiner votre intention.

Chaque cérémonie est précédée d'un temps de préparation pour la construction de la hutte et du feu, ainsi qu'un moment de recueillement et d'offrandes autour du feu (prévoyez d'apporter du tabac ou toute autre plante avec laquelle vous êtes connecté.e).
Elle est suivie d'un temps de partage autour d'un repas tiré du sac pour vous permettre de prendre le temps nécessaire pour repartir sereinement.

Carine CILIA
06 61 58 28 27

www.carinecilia.fr
cc@cartographieinterieure.com

Purification- Reconnexion - Renaissance

Hutte de sudation

En pratique :

• Prévoyez la journée complète (09h-17h)
• Prévoyez un vêtement léger pour la hutte (le maillot de bain/paréo est l'idéal), une serviette de bain, des vêtements chauds pour la sortie. Evitez les tissus synthétiques et les bijoux dans la hutte ainsi que tout parfum ou déodorant. Vous pouvez prendre un tissu pour mettre au sol dans la hutte
• Apportez vos offrandes pour le feu (tabac, plante, encens, huile, parfum…) ainsi que tout objet que vous souhaitez mettre sur l'autel et qui représente votre intention ou que vous souhaitez charger de l'énergie de la hutte
• À partir de la veille, évitez de boire de l'alcool et/ou de consommer toute autre drogue, y compris les cigarettes
• Prenez un petit déjeuner car nous ne mangerons qu'après la hutte. Prévoyez un repas tiré du sac à partager

Pour participer :

• Un premier contact téléphonique est obligatoire
• Renvoyez le bulletin d'inscription à Carine CILIA - 781 chemin de l'Arbois – 13880 VELAUX
• Tarif : 140€ (merci de prévoir des espèces) pour les huttes de groupe – 350€ en individuel
• Lieu : VELAUX

Si vous avez une maladie de cœur ou de l'asthme cette cérémonie n'est pas recommandée. En cas de maladie autre, contactez-moi pour en discuter.

Bulletin d'inscription Hutte de sudation

NOM, Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Je joins un chèque d'arrhes de 60€ à l'ordre de Carine CILIA (rendu le jour de la hutte)

Date et signature :

Carine CILIA
06 61 58 28 27

www.carinecilia.fr
cc@cartographieinterieure.com