

# HUTTE À SUDATION

DANS LA TRADITION DE LA VOIE ROUGE ET DU TANTRA



21 & 22  
NOVEMBRE 2015

# LA HUTTE À SUDATION (OU SWEAT LODGE) EST UNE CÉRÉMONIE À VALEUR SPIRITUELLE QUI NOUS VIENT DES PREMIÈRES NATIONS.

> C'est un **outil de guérison** très puissant qui peut avoir un effet bénéfique sur tout problème tant physique, qu'émotionnel ou spirituel.

La hutte à sudation que nous vous proposons invite au syncrétisme de deux traditions complémentaires et similaires à la fois que sont le **TANTRA** et **LA VOIE ROUGE**.

Le Tantra comme la Voie Rouge disent :

“ *La création est Une : il n'existe pas de séparation entre le monde minéral, végétal, animal et le monde humain.* ”

En pénétrant dans la hutte à sudation, on vient **se purifier, communier avec la nature** et l'ensemble de la création. En acceptant le travail intérieur qui s'y fait, chacun de nous a la possibilité de **s'ouvrir à sa propre évolution**.



## AU PROGRAMME >

- CONSTRUCTION DE LA HUTTE (EN FONCTION DE LA MÉTÉO)
- CHANTS LAKOTAS ET MANTRAS
- MÉDITATIONS
- SADHANA MATINALE (KUNDALINI YOGA)
- CERCLES DE PAROLES

## À PRÉVOIR >

- vêtements chauds et confortables pour la journée
- chaussures pour la pluie
- sac de couchage
- effets de douche
- tenue pour la hutte (robe longue ou paréo pour les femmes/short de bain pour les hommes)
- serviette de bain pour la hutte
- tenue blanche et matériel pour la sadhana (tapis + coussin)
- lampe de poche

## LIEU >

Château Laroque - 33890 Juillac

## DATES >

du samedi 21 Novembre - 9h30  
(Début du stage à 10h précise)  
au dimanche 22 Novembre - 16h



## TARIFS DU STAGE > 110€

Ce tarifs comprend :

- La nuit sur place en dortoir (possibilité de chambre individuelle : +15€)
- les 3 repas et le petit déjeuner
- les frais de participation à la hutte (bois, pierre...) et l'animation.

Le nombre de places est **limité à 20 participants**.

Inscriptions et réservation **avant le 18 novembre** (coupon réponse ci-dessous).



## COUPON D'INSCRIPTION >

à renvoyer avec le chèque d'Ahrres de 40€ à l'ordre de l'association KARAKAM - 29, rue Renière - Apt 41 - 33000 Bordeaux

NOM .....

PRÉNOM .....

MAIL .....

TEL .....

*Les personnes ayant un problème de santé doivent nous en avertir à l'inscription. L'alcool et la drogue sont formellement interdits sur le lieu.*

Pour plus d'infos, contactez-nous :

Association TERRE-ETHER

**LAURENT**  
06 45 81 16 40

Association KARAKAM

**MAGALIE**  
06 63 43 34 67

## QUI SOMMES-NOUS ? >

Sur la voie du TANTRA depuis plus de 20 ans, Magalie et Laurent cheminent également en parallèle sur la voie rouge (Amérindiens Lakotas) depuis une douzaine d'années.

**Convaincus que toutes les voies doivent aujourd'hui se réconcilier pour retrouver l'universalité qui les relie toutes**, ils ont à cœur de réunir la tradition tantrique et le chamanisme.

C'est pourquoi ils proposent aujourd'hui de partager, en toute simplicité, le fruit de leur expérience commune dans une cérémonie qui unit le **MITAKUYE OYASIN** (tradition Lakota) et le **SAT NAM** (Tantra).

