



AVEC PRANA INSPIRE  
-  
Gabriel LESQUOY  
Formations & Coaching

« *Se nourrir de lumière,  
pour une autre conscience, »  
une autre liberté ! »*

Stages résidentiels 2018-2019  
-  
**SE NOURRIR, VIVRE DE LUMIERE**  
-  
**Energie, Santé et Conscience optimales**

De la Nourriture Prânique à la  
Plénitude du Vide

Préface du Dr Luc Bodin

Gabriel Lesquoy



Pour une autre conscience, une autre liberté...

Avec Inspire Editions





AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY  
Formations & Coaching

### Un contexte de vie actuel

Depuis ces dernières années, les scientifiques nous confirment que la fréquence électromagnétique de notre planète s'intensifie, invitant chacun chacune à s'élever vers plus de santé, de vitalité et de rayonnement de soi.

Aussi, les trois types d'alimentation que constituent :

- la nourriture solide et liquide
- les informations apportées par les 5 sens
- les émotions et impressions qui en résultent

ne sont pas toujours complètement digérées, puisque c'est la vocation de toute nourriture. Il en résultent par conséquent des déchets ayant tendance à s'accumuler dans l'organisme et à provoquer à terme des déséquilibres, des troubles, voire des maladies :

- maladies psychosomatiques
- anxiété
- trouble anxieux-dépressif
- anorexie, boulimie, obésité
- conflits relationnels
- hyperactivité de l'enfant et de l'adulte
- dépression, burn-out
- cancers
- etc.

En s'allégeant davantage de densité physique et de matérialité psychologique, retrouvez et cultivez à l'infini : santé, vitalité, abondance et joie de vivre au quotidien !

### COMMENT ?

**Avec Prana Inspire vous propose:**

**Des conférences sur le thème de la nourriture pranique c'est à dire de la nourriture en conscience.**

**Un accompagnement en 7 ou 14 jours dans la Drôme pour :**

- vous accorder une pause et honorer votre rendez-vous avec vous-même
- améliorer votre santé physique, votre bien-être psychologique et spirituel
- perdre du poids, renforcer votre vitalité et votre hygiène de vie
- accorder à votre organisme un repos alimentaire et une détoxination profonde
- découvrir l'alimentation lumière / pranique
- retrouver en permanence sérénité et joie de vivre
- reconnecter à davantage de présence à soi et au monde
- etc.



AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY  
Formations & Coaching

### Qu'est-ce que le prana ?

« **Prana** » est un terme sanskrit (langue ancestrale indienne), voulant dire énergie universelle de vie. Cette énergie est contenue dans tous les êtres vivants et alimentent nos méridiens. Il est dit que sans cette énergie, la vie ne serait pas possible. Aussi, la médecine chinoise stipule que des douleurs peuvent être l'expression de l'énergie freinée ou bloquée dans le corps. Cette énergie universelle est connue de tous et depuis l'Antiquité. Ses synonymes sont par exemple « **pneuma** » chez les grecs, « **wakonda** » chez les amérindiens, « **ruah** » chez les juifs, « **lumière** » pour les chrétiens, « **chi** » pour les chinois, etc.

### Accompagnement en groupe

Un groupe d'environ 15 personnes souhaitant partager le privilège de cette expérience dans un cadre champêtre, magnifique et ressourçant !



### Accompagnement en individuel

Possibilité de vous accompagner en individuel et à distance par Skype, jusqu'à 21 jours.  
Pour plus de précisions, me contacter.

### Avec quel accompagnateur ?

#### Gabriel Lesquoy

infirmier diplômé d'Etat  
Fait l'expérience de la nourriture pranique depuis Juillet 2012  
spécialiste en gestion du stress  
coach en développement personnel  
sophro-relaxologue et thérapeute énergétique  
diplômé de l'Université Pierre et Marie Curie, Stress, traumatismes et pathologies, Paris, 2005





AVEC PRANA INSPIRE

-  
Gabriel LESQUOY  
Formations & Coaching

### Un aperçu du menu ?

- relaxations, méditations
- yoga du rire
- tai-chi
- promenades en conscience
- repas en nourriture pranique
- écoute de vos besoins et de vos ressentis
- centrage, ancrage
- maîtrise de l'émotionnel et des pensées
- etc.

### Quelques références scientifiques sur lesquelles repose ce séminaire :

- Dr Carl Simonton, guérir envers et contre tout, Ed. Desclée de Brouwer
- Dr Michael Werner, se nourrir de lumière, Ed. Aethera
- Dr Luc Bénichou, que la lumière soigne, Ed. JC Lattès
- etc.

### Horaire des stages :

début de stage 1<sup>er</sup> jour 17h00 – fin de stage dernier jour 9h00



<b>Durée</b>	<b>Dates</b>	<b>Lieu</b>	<b>Participation financière</b>
<b>7 jrs</b>	<b>du 24 au 31 Août 2018</b>	<b>Transylvanie</b>	<b>300 € 250 € pour roumains locaux</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 15 au 29 Sept. 2018</b>	<b>Cantal</b>	<b>500 €</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 1<sup>er</sup> au 14 Octobre 2018</b>	<b>Maroc</b>	<b>500 €</b>
<b>7 jrs</b>	<b>du 20 au 27 Oct. 2018</b>	<b>Cantal</b>	<b>400 €</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 3 au 17 Nov. 2018</b>	<b>Cantal</b>	<b>500 €</b>
<b>7 jrs</b>	<b>du 1<sup>er</sup> au 8 Déc. 2018</b>	<b>Vosges</b>	<b>400 €</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 16 Février au 2 Mars 2019</b>	<b>Cantal</b>	<b>500 €</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 13 au 27 Avril 2019</b>	<b>Cantal</b>	<b>500 €</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 15 au 29 Juin 2019</b>	<b>Cantal</b>	<b>500 €</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 13 au 27 Juillet 2019</b>	<b>Québec</b>	<b>550 € - 850 CAD</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 10 au 24 Août 2019</b>	<b>Cantal</b>	<b>500 €</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 7 au 21 Septembre 2019</b>	<b>Corse</b>	<b>500 €</b>
<b>14 jrs</b>	<b>du 2 au 16 Novembre 2019</b>	<b>Cantal</b>	<b>500 €</b>



AVEC PRANA INSPIRE

-  
Gabriel LESQUOY  
Formations & Coaching

### Comment vous renseigner et vous inscrire ?

- Tel. Prana Inspire / Gabriel Lesquoy : **06 88 06 93 60**
- Site web : [www.pranainspire.com](http://www.pranainspire.com), page « stages »
- Mail : [pranainspire@orange.fr](mailto:pranainspire@orange.fr)

### Participation financière

#### Stage

- **stage 7 jours** : 400 euros net (même tarif par skype)
- **stage 14 jours** : 500 euros net (même tarif par skype)
- **stage 21 jours** : 600 euros net ( par skype uniquement )

Inscription à partir de l'envoi d'un chèque d'acompte de 50% du montant de la partie stage. Pour ne pas favoriser l'exploitation des humains par le système bancaire, nous vous proposons le règlement complet de votre stage en liquide à votre arrivée, en échange de votre chèque qui vous sera redonné.

#### Hébergement

21 euros net / nuitée / personne en chambre partagée (2 à 4 petits lits)

31 euros net en chambre seul / personne (grand lit) : dans la mesure du possible

### Enfin

**Pour le bon déroulement des stages, après réception de votre bulletin d'inscription, questionnaire santé et acompte, nous vous transmettrons :**

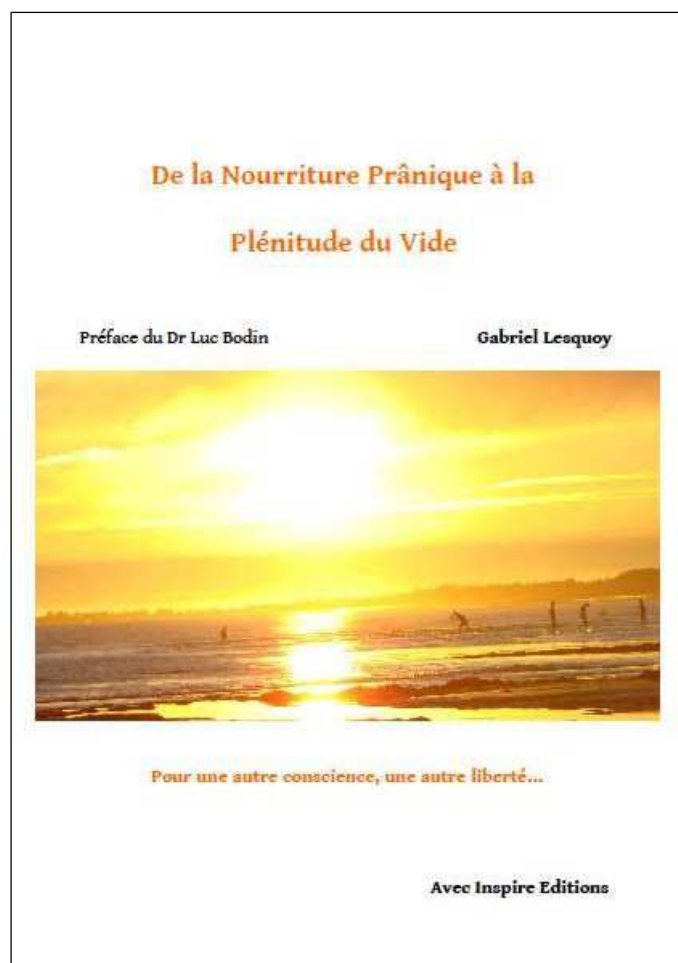
- l'adresse exacte du lieu du stage
- le matériel nécessaire à prévoir
- la liste des participants pour le co-voiturage possible



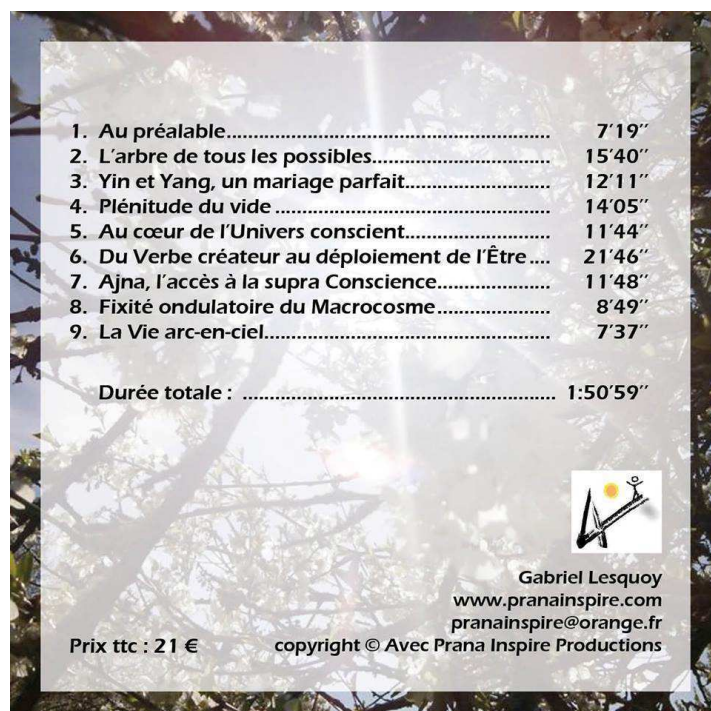
## LIVRE

format 15x21 cm, 221 pages, 21€

Comment développer une alimentation nourrissante sur tous les plans ainsi que permettre à notre individualité de se déployer pleinement ? C'est ce à quoi s'est consacré l'auteur de ce livre, fruit de son expérience personnelle, de ses rencontres merveilleuses, illustrées par les apports scientifiques qui valident la possibilité d'une autonomie alimentaire en faveur de la nourriture lumière. En effet, ces pages nous apprennent que bien plus que simplement manger pour survivre, il est possible à chacun de reculer les limites du moi égotique, afin de trouver l'équilibre, l'harmonie, le bonheur en étant pleinement nourri par la vie elle-même. Cette démarche nous invite à une meilleure connaissance de nous-mêmes, grâce au lâcher prise de tout contrôle névrotique et à l'acceptation inconditionnelle de qui nous sommes, grâce au pardon, grâce à un plus grand amour pour soi comme pour toute forme de Vie. C'est au travers de ce paradigme très novateur de la nourriture lumière qu'il est possible de participer à la pleine reconnexion de l'homme à sa dimension physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Alors la vibration du Cœur impulse l'émergence d'une individualité en pleine conscience. Ce livre propose des solutions claires et accessibles pour connaître la liberté et le bonheur en se nourrissant à l'infini de l'Energie Universelle de la Vie !



## CD



## Bon de commande

entourer les articles souhaités et le montant total ttc correspondant

articles	prix	frais de port	montant total ttc
1 livre	21€	4€20	25€20
2 livres	42€	5€60	47€60
3 livres	63€	5€60	68€60
1 CD	21€	1€36	22€36
2 CD	42€	2€72	44€72
3 CD	63€	2€72	65€72
1 livre + 1 CD	42€	4€20	46€20
2 livres + 2 CD	84€	5€60	89€60
3 livres + 3 CD	126€	5€60	131€60

Prévoir 8€ de frais de port pour l'Europe et 10€ pour USA, Canada, DOM-TOM, etc.

Nom :

Prénom :

Tél. :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Votre adresse email :

Montant total ttc de votre commande (articles et frais de port) :

Règlement chèque à l'ordre d' « Avec Prana Inspire », à envoyer avec ce bon de commande à cette adresse :

**Avec Inspire, 3 rue du Dr Sprauel, 54110 Rosières aux Salines**

Règlement possible par virement ; me contacter pour envoi du R.I.B

Souhaitez-vous une dédicace ? :

A quel prénom ?





AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY  
Formations & Coaching

*« Se nourrir de lumière,  
pour une autre conscience, »  
une autre liberté ! »*

## BULLETIN D'INSCRIPTION AU SEMINAIRE RESIDENTIEL

### « SE NOURRIR DE LUMIERE »

Nom, prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Mail : .....

Profession : ..... Tel port.: .....

Vos motivations pour suivre ce stage ? : .....

.....

.....

#### Participation séminaire

**7 jrs : 400 €, 14 jrs : 500 €, 21 jrs : 600 €**

en individuel et à distance par skype

en collectif en résidentiel

#### Dates de stage choisies :

Acompte par chèque à l'ordre de **Prana Inspire** de **50%** du montant de la partie stage à joindre à ce bulletin. Bulletin à retourner (sans les CGI) accompagné du questionnaire santé et de votre acompte à **Prana Inspire, 3 rue Dr Sprauel, 54110 Rosières aux Salines.**

**Le montant total du stage sera réglé en espèces à l'arrivée le 1<sup>er</sup> jour du séminaire, contre remise du chèque d'acompte (pour ne pas participer à l'exploitation de l'humain par le système bancaire).**

**Le montant total des nuitées, soit 21 ou 31 € / nuitée sera réglé en espèces à l'arrivée. Les deux montants séminaire et nuitées seront préparés dans deux enveloppes nominatives et séparées.**

Confirmation inscription envoyée sur votre messagerie. J'atteste avoir pris connaissance des Conditions Générales d'Inscription (CGI) reçues avec ce bulletin et je les accepte.

Date :

Signature :





AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY  
Formations & Coaching

## CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION aux stages Avec Prana Inspire

**Les stages se déroulent et se vivent en pause alimentaire et ne prévoient aucune nourriture solide ou liquide quelconque, sauf pour raison médicale justifiée. Toute pause alimentaire « à sec », donc sans s'hydrater est exclue ! Toute reprise alimentaire avant la fin du stage signe la fin de la participation du stagiaire à ce stage, sans possibilité de remboursement (stage et hébergement).**

### **Article 1 : Inscription et paiement**

Les inscriptions sont prises en compte à la réception du bulletin d'inscription signé et du règlement total ou partiel par chèque à l'ordre d'Avec Inspire.

### **Article 2 : Attestation**

Chaque stage suivi donne droit à une attestation délivrée sur demande.

### **Article 3 : Annulation**

Avec Prana Inspire se réserve le droit d'annuler un groupe si le nombre de participants est insuffisant pour son organisation ou son fonctionnement ou si des circonstances imprévues l'exigent. En cas d'annulation, les frais d'inscription seront intégralement remboursés dans les jours suivant la notification de l'annulation.

### **Article 4 : Désistement, interruption**

En cas d'annulation par le stagiaire plus de 30 jours avant le début du séminaire, le montant sera intégralement remboursé moins 15 euros pour frais de dossier.

En cas d'annulation entre 15 et 30 jours avant le début du séminaire : 50% du coût total seront retenus.

En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du séminaire ou pour tout séminaire commencé le coût total sera dû.

Tout stage commencé et interrompu par le stagiaire ne donnera lieu à aucun remboursement (stage et nuitées).

### **Article 5 : retard au stage**

Quelque soit le motif à tout retard possible d'un participant au stage, ce dernier ne peut demander un quelconque remboursement à Avec Prana Inspire qui ne peut être tenu pour responsable.

### **Article 6 : Propriété intellectuelle**

Les enregistrements audio des contenus des séminaires sont soumis à l'autorisation de l'animateur.

Prana Inspire et l'animateur sont propriétaires des contenus relatifs aux ateliers et des documents pédagogiques. Toute personne reproduisant ou diffusant ces documents dans un cadre autre que privé est soumise aux peines prévues par la loi.

### **Article 7 : Différends éventuels**

Si une contestation ou un différend ne peuvent être réglés à l'amiable, le litige sera porté devant le Tribunal compétent de Nancy.