



AVEC PRANA INSPIRE

-
Gabriel LESQUOY
Formations & Coaching

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

Stages résidentiels 2018-2019

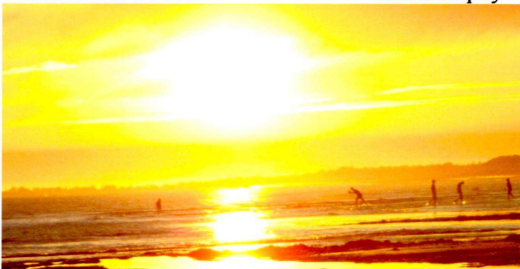
-
PAUSE ALIMENTAIRE ET NOURRITURE LUMIERE

-
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



Méditations Praniques

Gabriel Lesquoy

CD audio mp3





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, 14 ou 21 jours en France et à l'Etranger pour :

- vous accorder une pause alimentaire 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. « Biophoton » est le terme scientifique équivalent à « prana ».

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 et téléphone jusque 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 cette retraite :

- 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^{er} jour 17h00 – fin de stage dernier jour 9h00





AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY
Formations & Coaching

Durée	Dates	Lieu	Participation financière
14 jrs	du 15 au 29 Sept. 2018	Cantal	500 €
14 jrs	du 4 au 18 Nov. 2018	Cantal	500 €
7 jrs	du 1 ^{er} au 8 Décembre 2018	Cantal	400 €
14 jrs	du 16 Février au 2 Mars 2019	Cantal	500 €
14 jrs	du 13 au 27 Avril 2019	Cantal	500 €
14 jrs	du 15 au 29 Juin 2019	Cantal	500 €
14 jrs	du 13 au 27 Juillet 2019	Cantal	500 €
14 jrs	du 17 au 31 Août 2019	Cantal	500 €
14 jrs	du 7 au 21 Septembre 2019	Corse	500 €
14 jrs	du 2 au 16 Novembre 2019	Cantal	500 €



AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY
Formations & Coaching

Comment vous renseigner et vous inscrire ?

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

Participation financière

Stage

- **stage 7 jours** : 400 euros net
- **stage 14 jours** : 500 euros net
- **stage 21 jours** : 600 euros net (par skype et téléphone 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 restitué.

Hébergement

- 21 euros net / nuitée / personne en chambre partagée (2 à 4 personnes)
- 31 euros net en chambre seule, selon disponibilité du gîte

Enfin

Pour le bon déroulement des stages, après réception de votre :

- bulletin d'inscription
- questionnaire santé
- engagements stagiaires
- acompte,

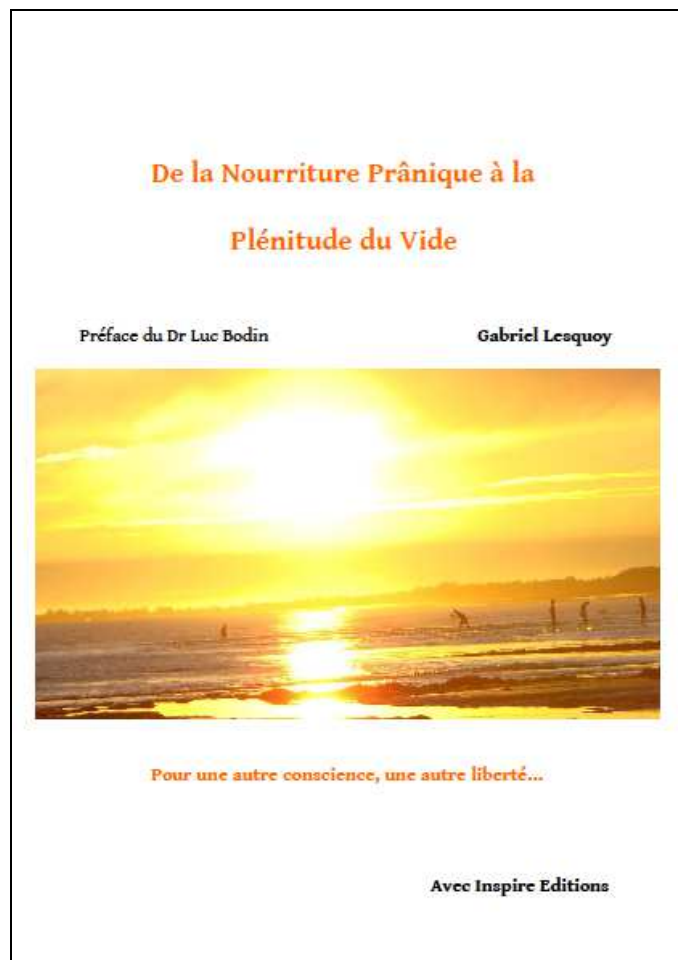
nous vous transmettrons 2 semaines avant le début de votre retraite :

- 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 :

votre N° de tel :

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, France

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

Souhaitez-vous une dédicace ? :

A quel prénom ?

Contact : Gabriel Lesquoy

Site : www.pranainspire.com Tel : 06 88 06 93 60 Email : pranainspire@orange.fr



AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY
Formations & Coaching

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

BULLETIN D'INSCRIPTION AU STAGE RESIDENTIEL

« *PAUSE ALIMENTAIRE - SE NOURRIR DE LUMIERE* »

Nom, prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tel portable : Mail :

Profession : Vos motivations pour vivre cette retraite ?

.....
.....
.....

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

en individuel par skype en collectif en résidentiel chambre partagée chambre seule

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, de vos engagements stagiaires 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^{er} 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

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 Prana 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, avec ou sans reprise alimentaire avant la fin du stage ne donnera lieu à aucun remboursement (stage et hébergement).

Article 5 : retard au stage et départ anticipé du 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. De même pour tout départ anticipé du stage, à l'initiative du stagiaire.

Article 6 : Propriété intellectuelle

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

Avec 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.



AVEC PRANA INSPIRE

Gabriel LESQUOY
Formations & Coaching

« ENGAGEMENTS STAGIAIRE »

Je soussigné Nom : Prénom :

dans le cadre de la retraite en « pause alimentaire et nourriture Lumière » qui se déroulera en/au/à (lieu) : du au (mois) (année) , je m'engage par la présente, à :

- m'hydrater durant toute la durée de la retraite. (déshydratation, calculs rénaux ou biliaires possibles)
- ne prendre aucune drogue ni aucune nourriture solide et liquide durant toute la durée de la retraite, sauf prescrit médicalement
- ne pas pratiquer de sport intensif autre que toute activité physique douce telle que marche, yoga, nage, tai-chi, etc. durant toute la durée de la retraite (épuisement possible)
- éviter de conduire ma voiture pendant toute la durée de la retraite (ralentissement des réflexes et baisse de la vigilance en pause alimentaire)
- éviter de me rendre en ville sauf si nécessité comme par exemple acheter de l'eau en bouteille. (la nourriture en vitrine et rayon génère des envies de manger)
- en cas de départ anticipé, à mon initiative avant la fin de la retraite, venir en informer l'accompagnant Gabriel Lesquoy ainsi que le groupe des stagiaires, lors de la prochaine réunion collective (maintien de la cohésion de groupe, affirmer et assumer ses choix)
- sauf cas de force majeur, quitter la retraite uniquement au matin, après une nuit de repos et m'être réalimenté légèrement et suffisamment pour retrouver la pleine possession de mes moyens à conduire ma voiture en toute sécurité
- maintenir pendant la retraite la prise de mes médicaments si prescrits médicalement
- ne pas réaliser de séance individuelle à visée bien-être ou thérapeutique à d'autre stagiaire (rôle de l'accompagnant Gabriel Lesquoy, ne pas m'oublier, ne pas me charger d'énergie basse fréquence d'autrui)
- informer l'accompagnant Gabriel Lesquoy si apparaissait durant la retraite un malaise, mal-être, trouble, symptôme physique ou psycho-émotionnel quelconque
- me sentir libre de participer ou non aux ateliers collectifs animés par l'accompagnant Gabriel Lesquoy (aucun atelier n'est obligatoire)
- écouter, respecter mon corps et me reposer selon ce qu'il exprime en niveau de forme générale et qualité de bien-être (cette retraite est une pause alimentaire et mentale, au service et à l'écoute du corps)
- ne pas fermer le verrou de la porte de la SDB pendant la prise de douche ou de bain (malaise possible dû à la chaleur)
- relire cette liste juste avant de venir à cette retraite « pause alimentaire et nourriture Lumière »

Date :

Signature :