



AVEC PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Formações & Coaching

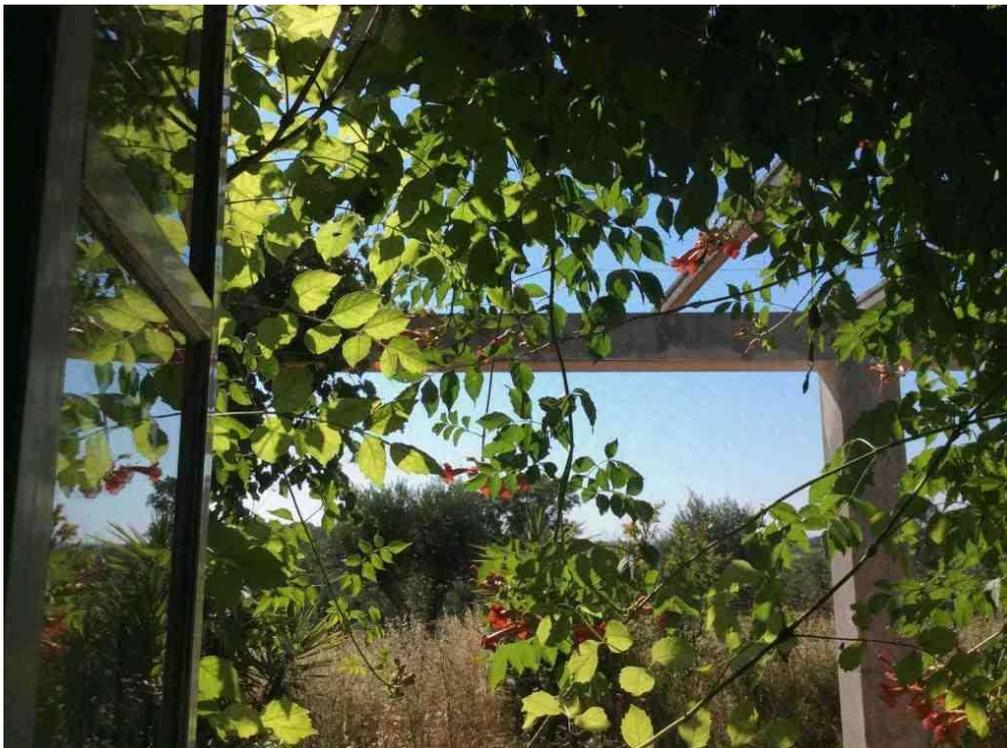
RETIRO

Pausa alimentar prânica

Viver de Luz

4 a 11 de Setembro 2021

**Vendas Novas
Portugal**





Porquê este retiro em Vendas Novas?



Este retiro convida a...

- fazer uma verdadeira pausa num quadro idílico e realizar uma recapitulação do seu ano
- oferecer ao seu organismo uma profunda desintoxicação alimentar e psico-emocional
- conectar-se à sua Consciência Superior para viver uma dimensão para além dos limites da mente
- atingir um pleno de energia que o/a acompanhará durante os meses seguintes



Neste ambiente magnífico e ideal para renascer, as jornadas desenvolvem-se à volta de...

- ateliers de relaxamento e bem-estar energizantes
- refeições tomadas em modo prânico com métodos específicos
- actividades e ateliers livres, que possibilitam a cada um compor as suas jornadas de acordo com os seus desejos
- massagens relaxantes (60 euros / 1 hora) ajudando à desintoxicação e ao bem-estar geral

Qual é a vocação dupla deste retiro?

Durante esta pausa alimentar de 7 dias, irá...

- parar de comer para **aprender a se alimentar em consciência**
- deixar de brilhar nas aparências para **aprender a irradiar respeito e autenticidade**



Síntese do programa

- Relaxamento, meditação, caminhada consciente
- Tai-Chi e Cinco Tibetanos
- Práticas de alimentação prânica
- Técnicas de centragem, ancoragem, entre outras
- Acesso, exploração e atualização de «zonas de sombra» limitadoras
- Coaching de alinhamento com os pensamentos e emoções libertadoras
- Descoberta de métodos para se afirmar

Este retiro é indicado para si se aspira a...

- Proporcionar ao seu organismo um repouso alimentar e uma desintoxicação profunda
- Descobrir a alimentação de luz ou alimentação prânica
- Viver melhor e de acordo consigo próprio e com o seu meio envolvente
- Reencontrar uma maior harmonia e liberdade na sua vida
- Descobrir uma melhoria de saúde global
- Libertar-se de dificuldades recorrentes da sua existência
- Ganhar bem-estar e alegria de vida
- Encontrar pessoas com as mesmas aspirações de vida
- Conectar-se de forma duradoura às suas qualidades reais e recursos pessoais



Acompanhamento

Este retiro é facilitado por **Gabriel LESQUOY**

- Enfermeiro licenciado desde 1995
- Especializado na gestão do *stress*
- Fundador e director do organismo de formação profissional Avec Prana Inspire dedicado à saúde psico-corporal e ao desenvolvimento do indivíduo
- *Coach* em desenvolvimento pessoal e profissional
- Terapeuta energético



Gabriel LESQUOY pratica a alimentação prânica desde julho de 2012

Datas e horários

Início : sábado 4 de setembro às 18h00

Fim : sábado 11 de setembro às 10h00

Idiomas utilizados

Português, Francês, Inglês

Data limite de inscrição

1 de setembro 2021



Encargos

Para este retiro de 7 dias o encargo é de 500 euros a que acrescem os custos de alojamento no espaço Al-Mansour durante 7 noites:

- Quarto duplo partilhado - 25 euros / noite / pessoa
- Quarto individual - 35 euros / noite / pessoa





Condições de inscrição

- Preencher a vossa ficha de inscrição e questionário de saúde, a enviar juntamente com o sinal de pagamento
- O pagamento do sinal (50 %) confirma vossa reserva
- O valor restante deverá ser pago imperativamente até 1 de setembro de 2021
- Adesão às condições gerais de inscrição descritas em anexo
- Sinal e pagamento inteiro serão efectuados por transferência bancária para a conta:

COORDONNÉES BANCAIRES	À remettre à tout organisme demandant vos coordonnées bancaires								
<p>▶ TITULAIRE DU COMPTE LESQUOY GABRIEL</p> <p>▶ DOMICILIATION AGENCE SOCIÉTÉ GÉNÉRALE AGENCE SAINT NICOLAS DE PORT (01441) 19 RUE ANATOLE FRANCE 54210 ST-NICOLAS-PORT TÉL : 03 83 48 10 66</p> <p> SOCIÉTÉ GÉNÉRALE</p>	<p>▶ IDENTIFICATION INTERNATIONALE BIC SOGEFRPP IBAN FR76 3000 3024 2900 0203 3788 025</p> <p>▶ RELEVÉ IDENTITÉ BANCAIRE (RIB)</p> <table><thead><tr><th>Banque</th><th>Agence</th><th>Numéro de compte</th><th>Clé</th></tr></thead><tbody><tr><td>30003</td><td>02429</td><td>00020337880</td><td>25</td></tr></tbody></table>	Banque	Agence	Numéro de compte	Clé	30003	02429	00020337880	25
Banque	Agence	Numéro de compte	Clé						
30003	02429	00020337880	25						

Local

“Al Mansour”

Recebidos por Catherine e Fernando

A 10 km de Vendas Novas e a 70 kms de Lisboa

Pagamento do vosso alojamento em dinheiro a entrada no local.

Contactos

Gabriel Lesquoy / apicontact13@gmail.com / www.pranainspire.com

Whatsapp: +33 6 88 06 93 60

**« Nutrir-se de luz, para uma outra consciência
e uma outra liberdade! »**



Formulário de Inscrição

Nome de família

Primeiro nome

Idade :

Rua, código postal, localidade, país :

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

E-mail :

Telemóvel:

Profissão:

As suas motivações para vir a este retiro:

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

Participação sem alojamento

7 dias : 500 euros

Datas escolhidas

Retiro de 7 dias, de 4 a 11 Setembro 2021

Pagamento

Sinal por transferência bancária de 50% do valor do retiro, ou seja, 250 euros.

Saldo de 250 euros, antes de 1 Setembro 2021.

A confirmação da sua inscrição será enviada por email.

**Atesto ter tomado conhecimento das Condições Gerais de Inscrição (CGI)
recebidas com o formulário e aceito-as.**

Data:..... Assinatura :



Questionário de saúde estritamente confidencial

Avec Prana Inspire compromete-se a não divulgar qualquer informação relativa à sua saúde

1. Tem problemas de saúde ou preocupações de ordem médica? Se sim, detalhe:

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

2. Está grávida? 3. Tem diabetes? Se sim, tipo 1 ou 2?

4. Qual a sua tensão arterial.....

5. É epiléptico? 6. Já teve um cancro? 7. Faz hemodiálise?

8. Tem ou teve no passado dificuldades de saúde mental como depressão, angústia, crises de pânico, psicose maníaco-depressiva, esquizofrenia? Se sim detalhe:

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

9. Toma medicamentos prescritos pelo seu médico ? Se sim detalhe:

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

10. Toma drogas tais como heroína, cocaína, ecstasy, anfetaminas, cannabis? Se sim detalhe:

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

11. É dependente do álcool? Se sim, é consumidor ou abstêmio?

.....

12. Um amigo seu, familiar ou cônjuge também irá participar no retiro ? Se sim indique o nome e tipo de relação:

.....

Eu, Nome completo:,

Comprometo-me a ficar no local do retiro durante toda a sua duração. Compreendo que a participação neste retiro é um compromisso assumido e refletido. Atesto ter uma saúde mental e física suficientemente boas e ter dado neste questionário respostas exactas. **Atesto dispor de uma cobertura de seguro para qualquer problema de saúde que possa surgir durante a deslocação a Portugal.**

Data: Assinatura:



Compromissos do participante no retiro

Eu, Nome completo:

No contexto do retiro «Pausa alimentar prânica e Viver de Luz» que terá lugar em de a (mês) (ano), comprometo-me a:

- hidratar-me durante toda a duração do retiro (afim de evitar risco de desidratação e cálculos renais ou biliares)
- não tomar nenhuma droga, nem qualquer alimento sólido ou líquido durante todo o período do retiro com excepção de prescrição médica
- não praticar qualquer esforço intenso salvo as atividades previstas no retiro como caminhar, yoga, nadar, tai-chi, etc., durante toda a duração do retiro (por possibilidade de esgotamento)
- evitar conduzir viaturas durante toda a duração do retiro (em pausa alimentar notam-se reflexos mais lentos e baixa de vigilância)
- evitar ir à localidade mais próxima (a alimentação exposta nas vitrinas e prateleiras das lojas pode estimular a vontade de comer)
- em caso de saída antecipada, ou seja, antes do fim do retiro, por minha própria iniciativa, informar Gabriel Lesquoy e o grupo de participantes na próxima reunião de grupo (para manter a coesão do grupo, e afirmar e assumir as suas escolhas)
- salvo caso de força maior, deixar o retiro unicamente de manhã, após uma noite de repouso e após me ter alimentado ligeiramente e suficientemente para reencontrar a plena posse das minhas faculdades e conduzir a viagem com toda a segurança
- manter durante o retiro a tomada dos medicamentos prescritos pelo meu médico
- não realizar acções terapêuticas ou de bem-estar a outro participante (este é o papel do acompanhante Gabriel Lesquoy e, não esquecer, não me carregar de energia baixa frequência de outro)
- informar o acompanhante de Gabriel Lesquoy, se surgir durante o retiro, uma doença, um mal-estar, um desconforto, e/ou sintomas físicos ou psico-emocionais de qualquer ordem
- sentir-me livre de participar ou não nos ateliers colectivos facilitados pelo acompanhante de Gabriel Lesquoy (nenhum atelier é obrigatório)
- escutar, respeitar o meu corpo e repousar de acordo com o que o meu corpo expressa ao nível da forma geral e qualidade de bem-estar (este retiro é uma pausa alimentar e mental ao serviço da escuta do corpo)
- não fechar à chave a casa de banho durante o duche ou lavagens (mau-estar é possível devido ao calor)
- reler esta lista antes de vir a este retiro «Pausa alimentar prânica e Viver de Luz»

Data:

Assinatura :



CONDIÇÕES GERAIS - INSCRIÇÕES dos retiros Avec Prana Inspire

Artigo 1: Inscrição e pagamento

As inscrições são validadas após a receção do boletim de inscrição assinado e da regularização total ou parcial do pagamento a Avec Prana Inspire.

Artigo 2: Certificado

Cada retiro frequentado dá direito a um certificado que será entregue após pedido.

Artigo 3: Anulação

Avec Prana Inspire reserva-se ao direito de anular um grupo se o número de participantes é insuficiente para a sua organização ou funcionamento, ou se circunstâncias imprevistas o exigem. Em caso de anulação, os montantes pagos pela inscrição serão integralmente reembolsados nos dias seguintes à notificação da anulação.

Artigo 4: Desistência, interrupção

Em caso de anulação por parte do participante antes de 30 dias do início do retiro, o montante pago será reembolsado menos 15 euros pelas despesas de análise do dossier.

Em caso de anulação por parte do participante entre 15 a 30 dias do início do retiro, 50% do montante pago não será reembolsado.

Em caso de anulação por parte do participante a menos de 15 dias do início do retiro, não haverá qualquer reembolso.

Todo o retiro iniciado e interrompido não dá origem a qualquer reembolso de montantes pagos. O facilitador pode decidir a interrupção do retiro de um participante e o seu retorno antecipado ao domicílio por conduta inadequada no seio do grupo ou por pôr em perigo a sua própria saúde física e/ou psicológica. O participante verá reembolsados os dias de retiro ainda não decorridos ao dia da sua saída.

Artigo 5: Atraso na chegada e saída antecipada do retiro

Qualquer que seja o motivo do atraso na chegada ou de saída antecipada por iniciativa de um participante do retiro, não poderá ser exigido qualquer reembolso ou dedução dos montantes pagos.

Artigo 6: Propriedade intelectual

Os registos de áudio e vídeo das atividades e dos conteúdos expostos no retiro não são autorizados.

Avec Prana Inspire e o animador são proprietários dos conteúdos relativos aos ateliers e documentos pedagógicos. Toda e qualquer reprodução não autorizada e utilizada para fins não pessoais está sujeita às penalidades da lei.

Artigo 7: Diferendos eventuais

Se uma contestação ou diferendo não puderem ser anulados de uma forma amigável, o litígio será levado ao tribunal competente de Nancy.