



PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

RETRAITE
Pause alimentaire pranique
Vivre de Lumière

Himalaya
Ladakh, Inde du Nord

du 18 Juillet au 8 Août 2026





PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie





Pourquoi cette retraite dans l'Himalaya ?

Le Ladakh, dont la capitale est Leh, se situe dans l'extrême Nord de l'Inde, à la frontière sud avec le Tibet, à 3500 mètres d'altitude.

Le Ladakh se nomme aussi le « petit Tibet indien », tant l'histoire et la culture de cette région, de ce peuple, découlent directement de celle du Tibet !

Le Ladakh est un haut lieu du Bouddhisme comme de la spiritualité tibétaine.

Les énergies y sont infiniment propices :

- au déploiement de notre multidimensionnalité,
- à la révélation de l'Être de Lumière que nous sommes,
- à l'éveil des Consciences



Cette retraite vous permettra de :

- réaliser une véritable pause dans un cadre idyllique afin de faire un bilan avec « vous-m' aime » et de poser des bases solides et vertueuses pour toute l'année ;
- offrir à votre organisme une profonde détoxination alimentaire, psycho-émotionnelle ;
- vous connecter à votre Conscience Supérieure pour vous relier à cette dimension libre des limites du mental ;
- faire le plein d'une énergie qui vous accompagnera pendant les mois à venir ;
- etc.



PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

Déroulement :

Dans ce décor magnifique et idéal au ressourcement, les journées s'égrènent autour :

- d'activités de détente et bien-être énergétisantes ;
- **des repas pris en mode pranique avec des pratiques spécifiques ;**
- des ateliers et sorties libres, qui permettent à chacun de composer sa journée en fonction de ses envies ;
- **des temps d'écoute lors desquels je reçois en entretien, tous les retraitants, à leur demande et selon leurs besoins**
- etc.



La double vocation de cette retraite ?

Durant cette pause alimentaire de 7,14 ou 21 jours au choix, vous allez :

- cesser de manger pour apprendre à vous nourrir en conscience ;
- cesser de briller dans le paraître pour apprendre à rayonner dans le respect et l'authenticité de « vous-m'aime »



PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

Aperçu du programme :

- relaxations,
- méditations,
- marches conscientes,
- jeux,
- taï-chi,
- yogaprana,
- 5 tibétains,
- pratiques en nourriture pranique,
- activation de la physiologie quantique cellulaire,
- techniques de centrage, ancrage,
- coaching d'alignement avec des pensées et émotions déployantes,
- accès, exploration et mises à jour de zones d'ombre limitantes,
- apprentissage de méthodes pour s'en affranchir,
- etc.





Cette retraite s'adresse à vous si vous désirez :

- accorder à votre organisme un repos alimentaire et une détoxification profonde,
- découvrir l'alimentation lumière / pranique,
- vivre davantage en accord avec « vous-m'aime » et votre entourage,
- retrouver une plus grande harmonie et liberté dans votre vie,
- rechercher une santé globale optimale,
- vous libérer de certaines difficultés récurrentes de votre existence,
- gagner en bien-être et joie de vivre,
- rencontrer des personnes ayant les mêmes aspirations de vie,
- vous relier durablement à vos qualités réelles et ressources personnelles,
- etc.





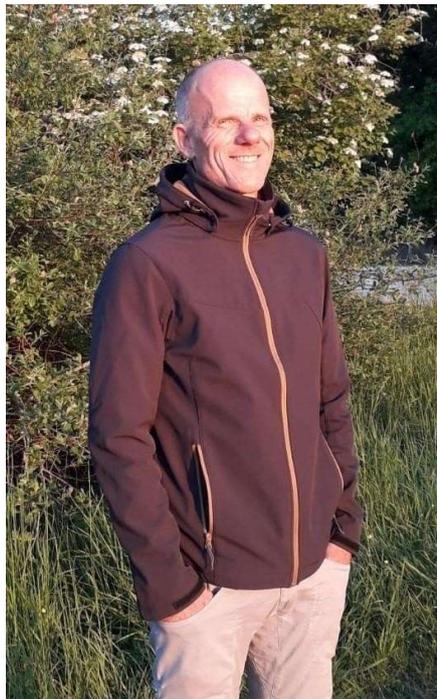
PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

Animation :

Cette retraite est animée par **Gabriel Lesquoy**

- ancien infirmier D.E (1995-2012)
- spécialisé en gestion du stress
- fondateur et Directeur de l'Organisme de formations professionnelles Prana Inspire dédié à la santé psycho-corporelle et au déploiement de l'individu
- coach en développement personnel, professionnel
- thérapeute énergétique

Gabriel LESQUOY expérimente la nourriture pranique depuis juillet 2012.
Il anime des retraites en pause alimentaire et processus pranique depuis 2014
et accompagne en collectif, en individuel, en résidentiel, en ligne et à domicile.



Préparation à la retraite :

Sous votre entière responsabilité, et afin de renforcer votre santé, votre équilibre global et votre joie d'être en présence-conscience, il vous est très fortement suggéré le plus tôt possible avant le début de votre retraite :



PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY

Coaching, formation, thérapie

- de développer une conscience au présent des temps consacrés à l'alimentation,
- de diminuer en quantité et d'améliorer en qualité votre prise alimentaire, sauf si votre poids est trop bas (voir tableau IMC, rapport poids/taille),
- de réduire l'alimentation acide de viande, lactose, gluten, saccharose, (sauf contre-indication médicale)
- de favoriser l'alimentation acido-basique avec davantage de fruits et légumes, végétaux crus +/- cuits, d'oléagineux, de légumineuses,
- de privilégier jus de fruits, de légumes, eau, tisanes,
- de mettre en place un jeûne de 24 hrs / semaine,
- de réaliser un bilan sanguin juste avant et juste après votre retraite auprès de votre médecin,
- de gérer les pseudo-faims mentales et émotionnelles. Voir cette vidéo youtube : « **reconnaître LES faims pour mieux les gérer** » Gabriel Lesquoy
- la veille de votre retraite, réaliser une purge (par voie haute) ou un lavement (par voie basse) intestinal.

Voir la vidéo youtube :

« au sujet des lavements du colon », Gabriel Lesquoy

<https://www.youtube.com/watch?v=ZmDaGWnn48U>

En privilégiant une nourriture la plus vivante et en conscience possible, vous vivrez plus facilement l'activation de la programmation pranique au niveau cellulaire.

Possibilité d'un accompagnement préparatoire en ligne, entre 1 à 5 séances au maximum.

Possibilité d'un accompagnement post-retraite, à votre demande, selon vos besoins.

Compter environ 1 heure / séance, 60€ / séance.

Me contacter si besoin





PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

Matériel à prévoir pour le séjour :

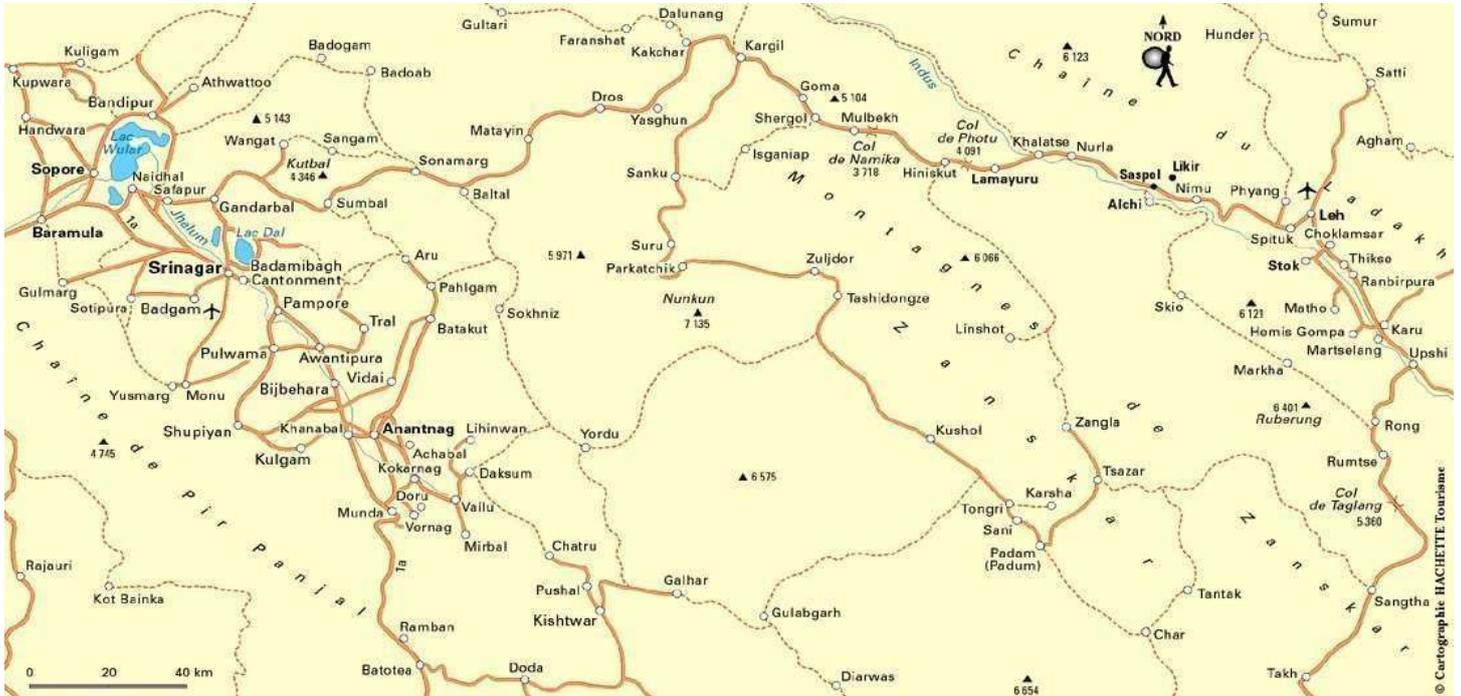
- 1 enveloppe vierge et 2 feuilles blanches format A4 à l'intérieur (pour un atelier le dernier jour du stage)
- habits décontractés et chauds. Chaussures de marche, lampe de poche
- coupe-vent imperméable
- 1 foulard ou écharpe
- 1 bouillotte, voire 2, peuvent être fortement appréciées surtout chez les femmes
- vos sachets de tisane
- selon vos goûts, prévoir éventuellement des petits citrons verts pour agrémenter l'eau. Les citrons ne sont à envisager que si difficulté à s'hydrater !
- de quoi prendre des notes si vous aimez en prendre
- prévoir si vous avez et si vous préférez, votre coussin de méditation, zafu.
- 1 tapis de yoga avec 1 ceinture pour le yoga et 2 briques de yoga. Séance yoga-prana tous les jours, selon les possibilités espace disponible au sol à l'intérieur et météo à l'extérieur





PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

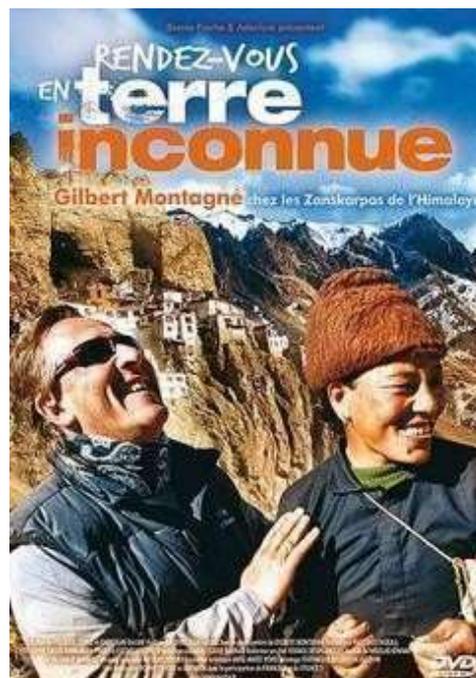
Pour mieux connaître le Ladakh :



Vous pouvez :

- Découvrir le voyage initiatique du chanteur Gilbert Montagné, avec Frédéric Lopez, l'émission « Rendez-Vous en Terre inconnue » :
- Titre vidéo youtube : « RDV en terre inconnue – Gilbert Montagné – Zanskarpas de l'Himalaya

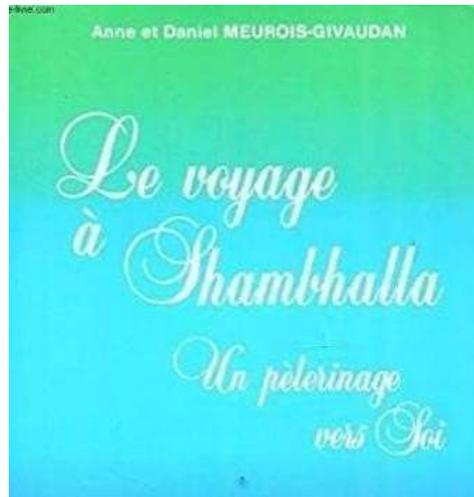
<https://www.youtube.com/watch?v=Ym05byFboPo>



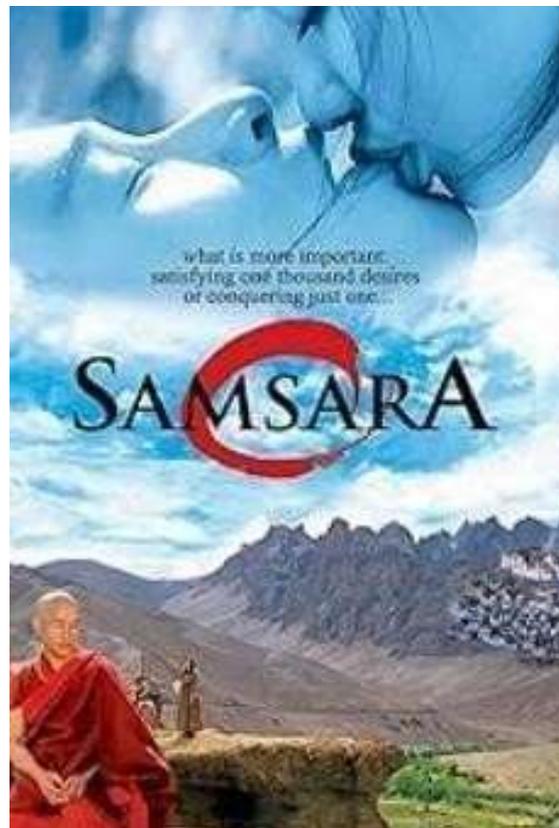


PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

- Découvrir le voyage initiatique d'Anne et Daniel Meurois-Givaudan, en lisant leur livre « Le voyage à Shambhalla ». Cela s'est passé au monastère d'Hémis, tout près de Leh !



- Découvrir ce film ladakhi passionnant « Samsara » ! :





PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

Dates et horaires

Début : le samedi 18 Juillet 2026 vers 18h00

Fin : le samedi 8 Août 2026 vers 10h00

Date ultime d'inscription : 1^{er} Juillet 2026

Tarifs (stage et chambre inclus, voyage non compris) :

	Chambre double	Chambre seule
7 jours	705€ soit 101€/jour !	775€ soit 111€/jour !
14 jours	1010€ soit 72€/jour !	1150€ soit 82€/jour !
21 jours	1215€ soit 58€/jour !	1425€ soit 68€/jour !





Conditions d'inscription :

- renvoyer votre dossier d'inscription :
 - o fiche d'inscription,
 - o questionnaire santé et
 - o engagements stagiaire,

remplis, signés, en version pdf, en pièces jointes mail **UNIQUEMENT !**
(apicontact13@gmail.com)

- le règlement de votre acompte (50 %), en même temps que l'envoi de votre dossier d'inscription, confirme votre réservation
- le solde doit être réglé impérativement au plus tard le 1^{er} Juillet 2025
- tous les règlements se font par virement bancaire **UNIQUEMENT !**

IBAN FR76 3000 3024 2900 0203 3788 025
BIC-SWIFT SOGEFRPP

- attestation d'inscription et facture acquittée remis à votre demande.





PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

Lieu et acheminement :

ICE Guest-House
Tiksay Village, Ladakh,
India

Vous pouvez arriver de 2 manières jusqu'au Ladakh :

- par avion, via Delhi, jusque Leh
- en bus, à partir de Delhi, via Daramshala (où résident le Dalai-Lama et la principale communauté tibétaine en exil indien)

Arriver quelques jours avant le début de la retraite si vous prenez l'avion, pour laisser le temps à votre corps de vous acclimater à l'altitude (Leh est à 3500 mètres d'altitude !).

Il est nécessaire de compter 2 à 3 jours à Leh pour s'acclimater.

Votre acclimatation à l'altitude sera plus progressive et confortable si vous prenez le bus !

Si vous dormez à Delhi, vous pouvez préférer le quartier tibétain de "Majnoukatila", ou encore l'ashram de Sri Aurobindo, beaucoup plus calmes dans la capitale !

L'aéroport au Ladakh est à seulement 3 kms de la capitale Leh !

La retraite se déroulera à 18 kms de Leh, Lieu-dit « Tiksay ». La maison d'hôtes qui nous accueillera est aux pieds du monastère de Tiksay. Le site est particulièrement calme, ressourçant et propice à ce qui caractérise une retraite pranique : introspection, méditation, contemplation, etc.

De plus, le monastère comprend une très belle bibliothèque, accessible à tout public !

La guest-house





PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY
Coaching, formation, thérapie

Le monastère



La bibliothèque





DOSSIER D'INSCRIPTION à la RETRAITE

PROCESSUS PRANIQUE
TIKSAY LADAKH HIMALAYA
18 Juillet – 8 Août 2026

Nom, prénom.....

Rue, code postal, ville, pays.....

.....Mail.....

Tel port..... Profession Vos motivations pour vivre
cette retraite?.....

	Chambre double	Chambre seule
7 jours	705€ soit 101€/jour !	775€ soit 111€/jour !
14 jours	1010€ soit 72€/jour !	1150€ soit 82€/jour !
21 jours	1215€ soit 58€/jour !	1425€ soit 68€/jour !

Cocher ou entourer votre choix, svp.

Dates de retraite choisies, merci de remplir vos dates ici :

- renvoyer votre dossier d'inscription : fiche d'inscription, questionnaire santé et engagements stagiaire, remplis, signés, en version pdf, en pièces jointes mail **UNIQUEMENT !**
apicontact13@gmail.com
- le règlement de votre acompte (50 %), en même temps que l'envoi de votre dossier d'inscription, confirme votre réservation
- le solde doit être réglé impérativement au plus tard le 1^{er} Juillet 2026
- tous les règlements se font par virement bancaire **UNIQUEMENT !**

IBAN FR76 3000 3024 2900 0203 3788 025
BIC-SWIFT SOGEFRPP

- attestation d'inscription et facture acquittée remis à votre demande.

Date :

Signature :



QUESTIONNAIRE SANTE

**Ce questionnaire est strictement confidentiel,
Prana Inspire s'engage à ne divulguer aucune information relative à votre santé.**

Votre poids :

vosre taille :

vosre âge :

Avez-vous des difficultés de santé ou des préoccupations d'ordre médical ? Si oui, développez :

Etes-vous enceinte ?

Etes-vous diabétique ?

Si oui, type 1 ou 2 ?

Quelle est vosre tension artérielle actuelle ?

Etes-vous épileptique ?

Etes-vous actuellement soigné pour un cancer ?

Etes-vous dialysé(e) ?

Avez-vous ou avez-vous eu par le passé des difficultés de santé mentale, comme dépression, angoisse, crises de panique, maniaco-dépression, schizophrénie, etc. ? Si oui, développez :

Prenez-vous des médicaments prescrits par vosre médecin ? Si oui, lesquels ? :

Prenez-vous des drogues tel que héroïne, cocaïne, ecstasy, amphétamines, cannabis ? :

Etes-vous dépendant alcoolique ? Si oui, êtes-vous abstinent ou consommateur ?

Un ami, un membre de vosre famille ou vosre conjoint participera-t-il aussi à ce stage
?Si oui, indiquer son nom, prénom et le type de relation :

Moi, **nom** : **prénom** , je m'engage à rester sur le lieu du stage pour toute la durée du stage. Je comprends que participer à ce stage est un engagement réfléchi, j'atteste avoir une santé mentale et physique suffisamment bonne et avoir donné ici les réponses exactes en répondant à ce questionnaire.

Date :

Signature :



CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION **aux Retraites Prana Inspire**

Art. 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 de Prana Inspire.

Art. 2 : Attestation

Chaque retraite suivie donne droit à une attestation délivrée sur demande.

Art. 3 : Annulation

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.

Art. 4 : Désistement, interruption

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

En cas d'annulation entre 15 et 30 jours avant : 50% du montant versé sera retenu.

En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début ou pour toute retraite commencée le coût total versé sera dû. Toute retraite commencée et interrompue par le stagiaire ne donnera lieu à aucun remboursement (stage et hébergement). L'animateur peut décider l'interruption d'un participant à la retraite en cours et son retour anticipé à domicile, pour conduite inadaptée au sein du groupe ou mise en danger pour sa propre santé physique et ou psychologique. Le stagiaire se verra alors remboursé des jours de retraite non encore réalisés au jour de son départ.

Art. 5 : retard et départ anticipé de la retraite

Quelque soit le motif à tout retard possible d'un participant à la retraite et ou son départ à son initiative avant la fin, ce dernier ne pourra demander un quelconque remboursement (ni retraite ni hébergement) ou déduction à Prana Inspire qui ne peut être tenu pour responsable.

Art. 6 : Propriété intellectuelle

Les enregistrements audio et vidéo des contenus, séances, pratiques, etc. découverts lors de la retraite ne sont pas autorisés. 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.

Art. 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.

Art. 8 : Liberté intellectuelle

Si vous souhaitez vous inscrire à une liste d'opposition au démarchage téléphonique, voir www.bloctel.gouv.fr (Art. L223-2 du Code de la Consommation).

Art. 9 : Rétractation

Possibilité de vous rétracter après inscription et avant le début de la retraite. Voir art. 7, www.pranainspire.com, «CGV».

Art. 10 : Médiation

Possibilité d'avoir recours au service de médiation souscrit par Prana Inspire. Voir art. 9, www.pranainspire.com, «CGV».



PRANA INSPIRE
Gabriel LESQUOY

Coaching, formation, thérapie

BON DE COMMANDE

Cocher les articles souhaités et le montant total ttc correspondant

ARTICLE	Nombre	Montant TTC avec frais de port
Livre N°1 : → YOGA, PRANA et REALISATION du SOI »		28 € x =
CD : → MEDITATIONS PRANIQUES », 9 fichiers MP3 envoyés sur votre messagerie		21 € x =
Livre N°2 : → DE LA NOURRITURE PRANIQUE A LA PLENITUDE DU VIDE »		28 € x =

achat 2 articles, le 3^{ème} offert, montant total = 70€ !

MONTANT =

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Votre adresse email :

Votre N° de téléphone :

Règlement par virement bancaire svp :

IBAN FR76 3000 3014 6000 0509 8370 120

BIC – SOGEFRPP

Souhaitez-vous une dédicace ?

à quel prénom ?