K A N T U M

TRANSCENDANCE
La retraite de la renaissance

Un chemin du cœur vers la renaissance...

Charlène et moi, avons chacun.e emprunté les sentiers de l'ombre et de la lumière. Nous avons traversé nos propres initiations, nos guérisons profondes, nos épreuves intérieures. Ces passages, souvent exigeants mais infiniment libérateurs, nous ont permis de renaître à notre véritable essence. Depuis, nous portons en nous l'appel profond de créer des espaces sacrés où nous transmettons les clés de notre propre renaissance pour accompagner chaque être à venir rencontrer sa propre lumière, guérir ses blessures et se reconnecter à sa vérité intérieure.

Kantum est né de cet élan et de ces expériences vécues.

Nous croyons que la véritable transformation ne vient pas d'un changement extérieur, mais d'une métamorphose intérieure.

à travers cette retraite, nous t'invitons à parcourir ton propre chemin de dépouillement, d'alignement et d'élévation.

à travers les médecines ancestrales, la puissance du souffle, des rituels sacrés et la présence consciente, nous te soutiendrons dans ce passage vers une version plus libre, plus consciente, plus vivante de toi-même.

Nous serons là, simplement, comme témoins et gardiens bienveillants de ton processus.

Avec tout notre amour et toute notre foi en la beauté de l'être humain.

Alex & Cha

K A N T U M

TRANSCENDANCE
La retraite de la renaissance

Bienvenue dans l'univers de KANTUM

Je te souhaite la bienvenue dans cette expérience unique: un voyage hors du temps, un retour à l'essentiel, au cœur de toi-même.

Ce processus prend forme dans la matière dès la lecture de ces lignes. Quelque soit la raison qui t'amène ici, cette retraite est une porte ouverte vers une profonde reconnexion à ton être, une plongée dans tes zones d'ombre, un espace de libération et d'alignement.

Pendant 4 jours, tu seras guidé.e à travers des médecines chamaniques ancestrales, des rituels puissants et des espaces de transformation collective et individuelle. Tout a été pensé pour t'offrir un chemin sacré, sécurisé, bienveillant et profondément ancré.

Notre intention est claire: t'accompagner à te libérer de ce qui ne te sert plus, pour que tu te reconnectes à ta puissance intérieure et renaisses pleinement à toi-même. Plus aligné.e, plus libre.

Dans ce document, tu trouveras :

- **Le programme détaillé de la retraite**
- **Les médecines utilisées et leurs effets**
- **Les modalités pratiques (hébergement, repas, prix)**
- **Les contre-indications essentielles**
- **Une FAQ complète**

Mais avant d'entrer dans les détails, laisse-nous te présenter l'univers de Kantum.

Qui sommes-nous ?



Cha ~ Facilitatrice & femme médecine

Je suis Charlène, âme connectée et femme médecine sacrée.

Le sacré m'habite et m'inspire, dans le silence comme dans le geste, dans le souffle comme dans le regard. C'est cette reliance qui donne du sens à ce que je transmets, et de la profondeur à chaque espace que j'ouvre.

Accompagnée des êtres de lumière, je chemine à vos côtés dans une posture d'amour, de protection et de bienveillance, afin d'ouvrir les portes de la transmutation.

Mes domaines d'accompagnement:
Codage cellulaire
Langage de la lumière et soins sacrés holistiques
Breathwork (travail du souffle)
Médecines chamaniques indigènes

Alex ~ Facilitateur & homme médecine

Je suis Alex, facilitateur et homme médecine au service de l'authenticité, de la reconnexion à soi et de la transformation intérieure.

J'accompagne les processus individuels et collectifs vers l'éveil des consciences, à travers une approche ancrée, incarnée et sensible aux dimensions invisibles.

***Mon intention**: créer des espaces où chacun.e peut revenir à l'essentiel, accueillir sa vulnérabilité et s'élever dans un cadre sécurisé et bienveillant.*

Mes domaines d'accompagnement:
Médecines Chamaniques Indigènes
Breathwork (travail du souffle)
Thérapies Holistiques
Tatouage Energétique Sacré



Les différentes médecines qui t'accompagneront dans cette retraite

Au cœur de cette retraite, tu seras accompagné.e en immersion par différentes médecines ancestrales puissantes. Il est essentiel pour nous de te les présenter avec clarté et respect.

"J'accueille l'esprit sacré des plantes pour purifier mes pensées et revenir à l'instant présent"

PURIFICATION, ALIGNEMENT, ANCRAGE.



La médecine du Rapéh

Le Rapéh est une médecine ancestrale amazonienne, mélange de tabac sacré et de cendres de plantes médicinales. Utilisé depuis des siècles par les peuples indigènes, il agit à la fois sur le plan spirituel, énergétique et thérapeutique.

Bienfaits & intentions:

- Purifier le corps et l'esprit
- Rééquilibrer le système nerveux
- Rééquilibrer le système immunitaire
- Favoriser la libération émotionnelle
- Eliminer le brouillard mental
- Ouvrir l'espace du cœur
- Favoriser l'éveil spirituel, l'ouverture de la conscience et la clarté mentale.

Comment nous l'utilisons:
Lors de cérémonies guidées, le Rapéh accompagne les processus de libération émotionnelle, d'introspection et d'ancrage profond.

Les différentes médecines qui t'accompagneront dans cette retraite

"Je laisse Mama Cacao ouvrir mon cœur et j'accueille la vérité de mon être."

OUVERTURE, PRÉSENCE, DOUCEUR.

La médecine du Cacao Sacré

Le Cacao est une plante sacrée issue des traditions mésoaméricaines. Appelée "nourriture des dieux", elle était utilisée depuis des millénaires dans des cérémonies spirituelles de guérison, d'union et d'ouverture.

Riche en propriétés physiologiques et vibratoires, le Cacao agit comme un pont entre l'émotionnel et le spirituel. Il ouvre l'espace du cœur avec douceur et clarté, soutenant l'ancrage et la reconnexion à Soi.

Bienfaits & intentions:

- Favoriser l'ouverture du cœur
- Renforcer la connexion à Soi et aux autres
- Apporter la clarté émotionnelle
- Accueillir ses émotions avec douceur
- Harmoniser le corps et l'esprit
- Soutenir les intentions sacrées dans les rituels

Comment nous l'utilisons:

Lors de cérémonie guidée, le Cacao est consommé en conscience, accompagné de musiques vibratoires et de méditations guidées. Il invite à un retour à Soi, à la Terre Mère et à la communauté.



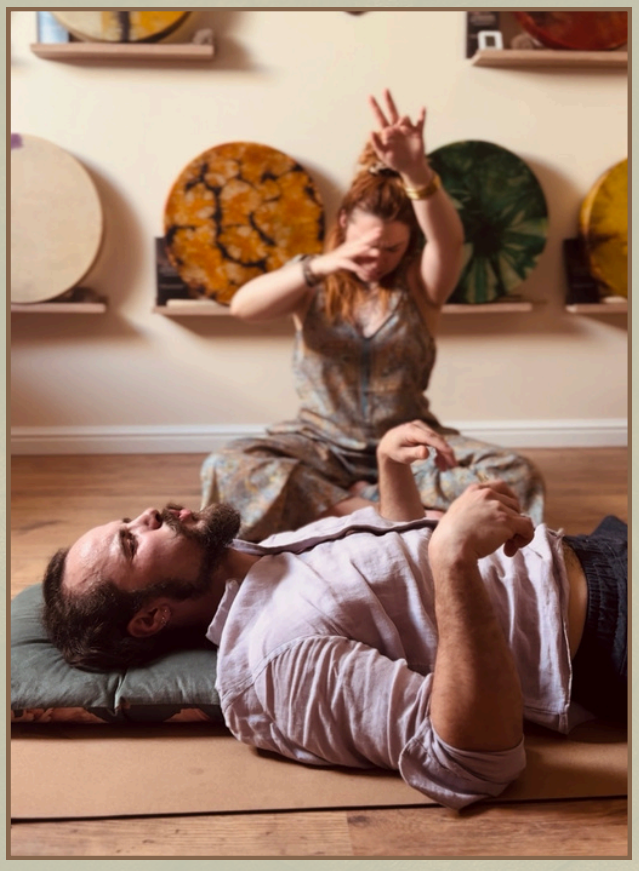
Les différentes médecines qui t'accompagneront dans cette retraite

"A travers le souffle, je libère ce qui m'alourdit et j'ouvre un espace à ce qui m'élève."

LIBÉRATION

CLARTÉ

EXPANSIONS



La médecine du Breathwork

Le **Breathwork** (travail du souffle) est une pratique ancestrale utilisant la **respiration consciente** comme voie de transformation intérieure.

Par le souffle, nous accédons à des états modifiés de conscience, permettant la rencontre, la libération et la transmutation intérieure. Il permet aussi une connexion au ciel, au divin.

Le souffle devient alors un guide : il nous reconnecte à notre corps, à notre vérité profonde, et à l'intelligence naturelle de la vie qui circule en nous.

Bienfaits & intentions:

- Libérer les tensions physiques et émotionnelles
- Réduire le stress, l'anxiété et le brouillard mental
- Dépasser les blocages inconscients
- Favoriser les prises de conscience profondes
- Stimuler l'énergie vitale
- Accéder à des états de conscience élargie
- Reconnecter à sa puissance intérieure

Comment nous l'utilisons:

Différentes formes de Breathwork (Soma Breath, Rebirth, Holotropic) seront proposées, dans un cadre sécurisé, soutenu par la musique et la guidance énergétique.

Les différentes médecines qui t'accompagneront dans cette retraite

"Au contact du froid, je me rencontre. Au-delà du mental, je découvre qui je suis."



La médecine du Froid (Wim Hof Method)

Le froid est une **porte vers la présence absolue**. Il ne ment pas. Il ne triche pas. Il nous invite à retrouver notre **puissance naturelle**, à reconnecter au corps et notre résilience profonde.

Inspirée de la **méthode Wim Hof**, cette pratique repose sur trois piliers fondamentaux:

- La **respiration consciente**
- L'**exposition au froid**
- Le **Mindset** (force mental)

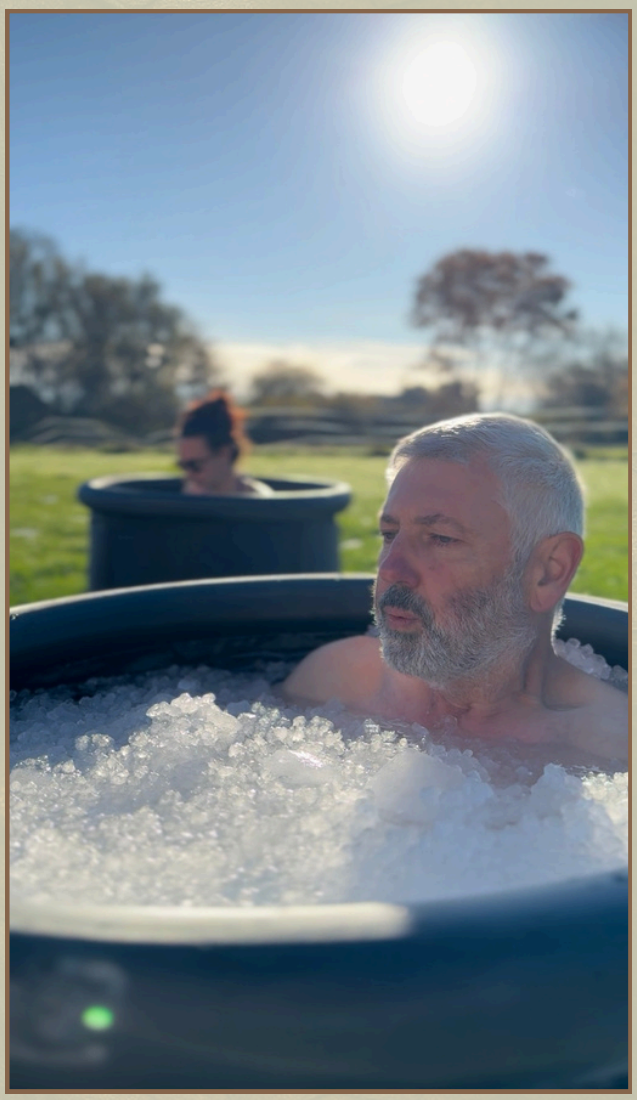
Dans cet espace, on dépasse ses limites mentales, on libère les tensions profondes, on s'enracine pleinement dans le **moment présent**.

Bienfaits & intentions:

- Renforcer le système immunitaire
- Réduire l'inflammation chronique
- Libérer le stress et les tensions
- Apprendre à réguler le mental / l'émotionnel
- Se reconnecter à sa force intérieure
- Sortir de sa zone de confort pour affronter sa vérité

Comment nous l'utilisons:

La pratique du froid est proposée dans un cadre sécurisé, avec un accompagnement attentif à chaque étape: préparation physique, respiratoire et mentale, immersion en bain glacé, intégration.



Et d'autres espaces sacrés...

"Les plus grandes médecines sont parfois invisibles, cachées dans les dimensions les plus subtiles."





RITUEL, INITIATION, INTÉGRATION.

Tout au long de la retraite, d'autres espaces viendront soutenir ton voyage intérieur. Certains seront profonds, d'autres légers. Certains te toucheront en silence, d'autres t'éveilleront en vibration. Nous avons choisi de garder une part de mystère... Car parfois, ne pas savoir est déjà une initiation.

Ce que tu pourrais vivre:

- Des **rituels sacrés**, pour honorer tes étapes de transformation
- Des **cercles de parole**, pour déposer et écouter en vérité
- Des **ateliers psycho-émotionnels**, pour mieux te connaître et libérer
- Des **processus de purification et protection**, pour nettoyer l'ancien et t'ouvrir au nouveau
- Des **soins vibratoires** pour harmoniser ton être

Le voyage jour après jour

Cette retraite est pensée comme un chemin initiatique, un passage par étapes, un retour à toi-même en douceur et en profondeur.

Chaque jour a sa couleur, son énergie, son invitation, son silence, et ses révélations.

Voici le programme du voyage....

JOUR 1: OUVERTURE

ACCUEIL, CONNEXION, INTENTIONS

Arrivée & accueil: 14h00

Arrivée des participants et appropriation des lieux
Installation dans les chambres

Cercle d'ouverture: 16h30-18h00

Présentation des intervenants et du programme
Cérémonie d'ouverture & **rituel de connexion**

Dîner: 19h30 - 20h30

Repas partagé dans un espace calme, pour se déposer et se ressourcer

Cérémonie d'ancrage: 21h-22h30

Rituel d'intentions
Voyage intérieur **Soma Breath**: activation du souffle sacré

"Chaque commencement est une porte d'entrée vers soi-même."

Le voyage jour après jour

JOUR 2:
CONSCIENCE & LIBÉRATION

NETTOYAGE, ÉCOUTE, EXPLORATION

Petit déjeuner: 9h00-10h00

Prise de Conscience: 10h00-12h00

Atelier "Miroir de l'âme"
Exploration intérieure guidée pour rencontrer les reflets de Soi

Repas: 12h-13h30

Temps de repos et de recentrage, en conscience

Espace de libération: 14h00-17h00

Cérémonie de Rapéh: purifier, clarifier, ouvrir
Séance de Breathwork (Rebirth): nettoyage, décharger, libérer

Temps libre: 17h00-19h30

Dîner: 19h30 - 20h30
Repas partagé dans l'échange et la bienveillance

Cérémonie "Encrage d'âme": 21h-23h00

Expression intuitive
Danse & chant médecine

"La conscience consume l'ancien pour révéler l'essence du nouveau."

Le voyage jour après jour

JOUR 3: TRANSCENDANCE

DÉPASSEMENT, FEU, UNION

Espace de relaxation: 9h00-10h30

Voyage intérieur guidé avec **Soma-Breath**, pour détendre le corps, clarifier l'esprit et créer un ancrage profond

Brunch: 11h00-12h30

Un moment nourrissant pour retrouver force, ancrage et unité intérieure

Rituel de transformation: 14h00-18h00

Cérémonie Rapéh
Ancrer, ouvrir, purifier, reconnecter

Séance de **Breathwork (Holotropic)**
Libérer, dépasser, transcender

Atelier créatif intégratif
Expression intuitive entre corps et matière pour déposer

Dîner: 19h30 - 20h30

Repas chaleureux

Cérémonie du Feu: 21h-22h30

Cérémonie Cacao
Espace sacré, d'échange et de partage
Rituel du feu

"Dans la traversée de l'inconfort, naît la véritable puissance."

Le voyage jour après jour

Jour 4: Renaissance

Reconnexion, renouveau, élévation

Rituel de la renaissance: 9h00-12h00

Méthode Wim Hof
Exposition en Bain glacé
Atelier intégratif

Départ: 14h00

Cérémonie de clôture
Départ des participants

"Chaque fin cache en elle la promesse d'un nouveau commencement."

Un lieu de guérison et d'élévation



Niché en pleine nature, à l'abri du bruit et de l'effervescence de la société, nous avons choisi un lieu qui offre **un cadre propice à l'introspection, à la guérison et à la reconnexion.** Chaque espace, intérieur comme extérieur, a été pensé pour **accueillir avec douceur, faciliter l'ancrage et permettre l'expansion.** (Mantenay-Montlin 01)

*La localisation du lieu sera communiquée après l'inscription, pour préserver l'énergie du lieu.

Ce que tu trouveras sur place:

5 chambres partagées en lit individuel (4 chambres de 2 personnes et 1 chambre de 4 personnes) soit 12 participants maximum.

2 chambres dédiées aux Facilitateurs

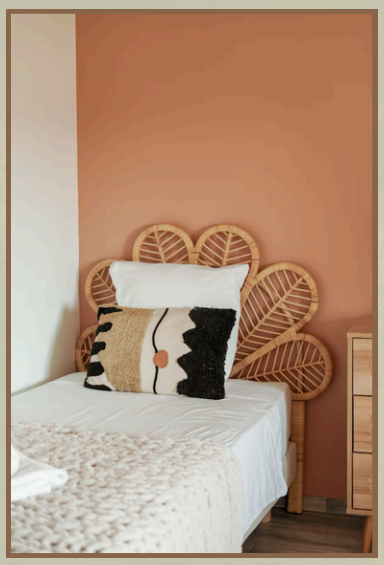
Un espace commun sacré pour les rituels, ateliers et cérémonies

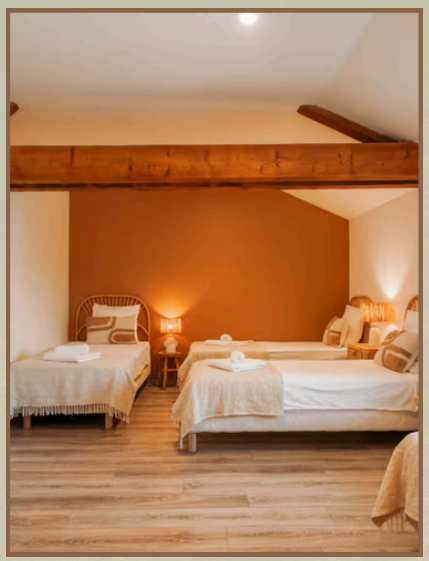
Des espaces extérieurs propices à la connexion à la Terre

4 salles de bain pour l'ensemble des participants.

*Cette retraite est mixte. Kantum s'engage à répartir les chambres entre garçons et entre filles selon les possibilités.

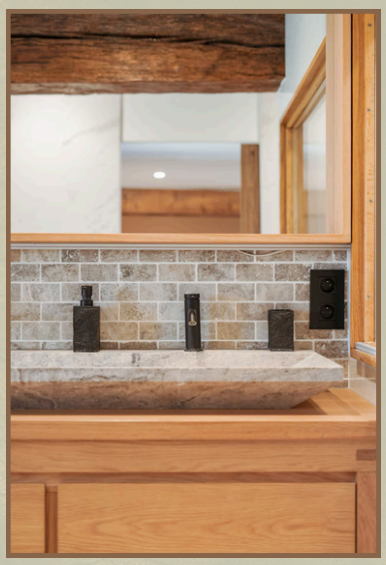
ACCUEIL





"Certains lieux ne sont pas faits de murs, mais de présences."

REPOS



Un espace de terre pour élever l'âme

Espace, partage, échange





Les repas proposés seront végétariens, à base de produits biologiques, vivants et conscients.

Ils seront soigneusement préparés pour:

Soutenir ton énergie vitale
Accompagner en douceur les processus traversés
Clarifier ton esprit et revitaliser ton corps

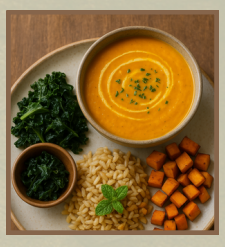
Des adaptations sont possibles selon tes besoins spécifiques (intolérances, allergies, etc.)

Vitalité & énergie









"Se nourrir devient un acte sacré, un prolongement du soin et de la présence à Soi."

Un espace de travail pour transmuter

CONSCIENTISER, LIBÉRER, TRANSFORMER



Les cérémonies et ateliers seront proposés dans des espaces intérieurs et extérieurs dédiés.

Tu auras également accès aux extérieurs lors des temps de repos ainsi qu'au Jacuzzi qui sera accessible tout le long de la retraite.







Informations pratiques et tarifs

DATES ET HORAIRES:

Les dates des prochaines retraites sont disponibles sur notre site:
https://retraites-kantum.fr

TARIFS

Chambre partagée 2 à 4 personnes en lit simple

Tarif

1310€

Des facilités de paiement sont proposées. Voir modalités ci-dessous.

- **Le tarif comprend:** l'hébergement, tous les repas et les pratiques.
- **Il n'inclut pas:** les transports, les dépenses personnelles et les extras.

Réservation

Les réservations se feront dans le cadre d'un échange ensemble où la mise en place de l'acompte et du moyen de paiement du solde restant sera mit au point. N'hésite pas à nous joindre en cas de besoin.

Les possibilités de paiements sont les suivantes:

Virement Bancaire

Paypal

Espèce (sauf acompte de réservation)

Exception si nécessaire- **Paiement échelonné** (3 à 8 versements)

Il nous tient à cœur que le montant ne soit pas un frein d'accès à la retraite au moment où tu ressens le besoin de passer ce cap immersif. Si le paiement complet au moment de la retraite n'est pas possible pour toi, nous offrons la possibilité d'accéder à un paiement échelonné via PayPal si ton profil est éligible (voir détails ci-dessous)

1. Au moment de la réservation: Versement d'un acompte de 380€
2. Mise en place du paiement échelonné en 3 à 8 fois.

N'hésite pas à nous contacter par message privé via nos réseaux sociaux ou par mail si tu souhaites être guidé.e dans la démarche d'inscription.

Avertissement sur l'engagement personnel

"Il faut parfois faire preuve de force pour traverser ses ombres et révéler sa lumière."

COURAGE, VULNÉRABILITÉ, TRANSCENDANCE

Cette retraite est une expérience profonde et transformatrice.
Elle peut être confrontante émotionnellement et énergétiquement.

Notre intention est de t'accompagner avec amour, respect et bienveillance vers la libération de tes blessures inconscientes, mais cela nécessite:

- De sortir de ta zone de confort
- D'accueillir ta vulnérabilité
- De rencontrer parfois d'anciennes douleurs ou résistances

Nous sommes là pour te soutenir pleinement, mais il est essentiel que tu sentes en toi un véritable élan à vivre ce processus.

Rencontre préalable possible :
Si tu ressens le besoin d'échanger avec nous avant de t'engager, nous proposons un appel visio de présentation (gratuit).
N'hésite pas à nous contacter pour nous organiser.

CONTRE INDICATIONS

"Le respect de ton intégrité est la première des médecines."

SÉCURITÉ, PROTECTION, BIENVEILLANCE

Bien que naturelles et puissantes, les médecines utilisées lors de cette retraite ont des ***effets physiologiques, psychiques et émotionnels*** importants.

Certaines conditions de santé nécessitent donc la plus grande prudence.

Contre-Indications principales:

- Troubles cardiovasculaires sévères (hypertension, arythmies, antécédents d'AVC...)
- Crise de panique ou d'angoisse non gérable
- Epilepsie
- Spasmophilie
- Cancer (sauf si rémission)
- Glaucome, infections ou maladies oculaires en cours (conjonctivite, kératite)
- Troubles psychiatriques graves (psychose, bipolarité non stabilisée, schizophrénie...)
- Traumatismes récents non intégrés (risque de réactivation)
- Chirurgie récente ou problèmes médicaux aigus
- Prise d'antidépresseurs (ISRS, IMAO..)
- Grossesse ou allaitement
- Antécédents ou troubles rénaux
- Antécédents ou maladies pulmonaires (asthme sévère, BPCO avancée..)
- Hypothyroïdie non traitée
- Problèmes ORL graves (sinusites chroniques, polypes nasaux)
- Allergies / Antécédents de dépendance au Tabac ou drogues

Important: Si tu es concerné.e par l'un de ses éléments, nous t'invitons vivement à en discuter avec nous **avant toute inscription**.

F.A.Q

1. A qui s'adresse cette retraite ?

A toute personne en quête d'un retour à Soi, d'une transformation intérieure et d'une reconnexion profonde à son essence.

2. Faut-il avoir une expérience préalable des médecines proposées ?

Non. Cette retraite est ouverte à tous, débutants comme expérimenté.es.

3. Puis-je venir avec un proche ou en couple ?

Oui. Tu peux venir seul.e ou accompagné.e (ami.e, conjoint.e...), à condition que cela n'entrave pas ton processus individuel de transformation et de vulnérabilité. Le tarif sera le même pour la personne qui participera avec toi lors de cette retraite.
/!\ Les "accompagnants" ne participant pas à la retraite et voulant simplement observer, ne sont pas acceptés.

4. Que dois-je apporter ?

- Des vêtements confortables
- Une gourde d'eau personnelle
- Un ou deux vêtements symboliques dans lesquels tu te sens libre d'être toi-même (pour les cérémonies)
- Objets sacrés personnels si tu souhaites les intégrer à l'autel (facultatif)

5. Puis-je utiliser mon téléphone pendant la retraite ?

Nous encourageons la **digital detox**: laisser son téléphone éteint autant que possible, pour favoriser l'immersion, la présence et la profondeur du travail intérieur.

6. Comment puis-je régler ma place ?

- Un acompte 380€ est demandé à l'inscription
- Le reste peut être payable sur place en virement bancaire ou espèce à l'arrivée avant le début de la retraite
- Paiements échelonnés possibles via Paypal (voir modalités)

7. Certaines médecines / pratiques me font peur, est-ce normal ?

Oui. Chaque processus de transformation peut réveiller des appréhensions. Nous serons là pour t'accompagner avec douceur, respect et ajustement selon ton rythme personnel.

F.A.Q

8. Y a-t-il des restrictions alimentaires spécifiques pendant la retraite ?

Les repas sont végétariens, préparés avec des produits biologiques. Si tu suis un régime particulier (sans gluten, sans lactose, etc), merci de nous le signaler à l'inscription pour que nous puissions nous adapter.

9. Y a-t-il une diète spécifique à faire avant retraite ?

Non. Nous conseillons tout de même d'éviter les repas et consommations trop riches avant l'immersion.

10. Que se passe-t-il si j'annule ma participation ?

L'acompte de 400€ est non remboursable. En cas d'annulation de ta part à moins de 30 jours de la retraite, la totalité du montant reste due (sauf situation exceptionnelle). Si nous devons annuler la retraite de notre côté, ton acompte sera intégralement remboursé.

11. Puis-je rejoindre la retraite si je suis sous traitement médical ?

Cela dépend du traitement et de ta situation. Nous t'invitons à nous contacter directement et à demander un avis médical afin de pouvoir évaluer ensemble ta compatibilité avec les pratiques proposées.

12. Y a-t-il des pratiques physiques intensives durant la retraite ?

Non, toutes les pratiques (breathwork, bain glacé, rituels) sont proposées dans le respect du rythme et des capacités de chacun.e. Aucune performance n'est attendue. Ton ressenti est toujours prioritaire.

13. Que dois-je prévoir en plus de mes vêtements personnels ?

Une serviette et maillot de bain pour l'immersion en bain glacé. Vos produits personnels d'hygiène.

14. La retraite est-elle accessible aux personnes à mobilité réduite ?

Le lieu n'est malheureusement pas entièrement adapté aux personnes à mobilité réduite. Si tu as des besoins spécifiques, n'hésite pas à nous contacter pour que nous puissions envisager ensemble des solutions.

Kantum se réserve le droit d'ajuster le programme si nécessaire pour garantir la sécurité et la qualité de l'expérience.
Cette retraite ne substitue en aucun cas à un accompagnement médical ou psychothérapeutique.

L'APRÈS-RETRAITE : UNE INTÉGRATION SACRÉE

"Chaque graine semée continue de germer à son rythme dans l'espace temps."

INTÉGRATION, ANCRAGE, ÉVOLUTION

La retraite marque une ouverture, une transformation, un passage sacré. Mais le véritable voyage commence souvent après : dans ton quotidien, dans ton ancrage, dans l'incarnation de ta nouvelle fréquence.

Nous savons combien il peut être précieux de se sentir soutenu.e dans ces premières semaines d'intégration.

C'est pourquoi nous te proposons:

- Un espace de contact après la retraite (Un groupe WhatsApp sera créé)
- Un rendez-vous ZOOM avec les participants de la retraite pour échanger sur l'intégration
- La possibilité d'un appel d'intégration individuel (optionnel) 2 à 3 semaines après la retraite, pour accompagner ton cheminement si besoin.

Nous croyons que l'intégration est une médecine en elle-même. Elle demande de la patience, de l'amour de soi, et parfois un accompagnement discret mais précieux.

Si ton coeur ressent l'appel de cette retraite, nous serons honorés de t'accompagner sur ce chemin sacré.
N'hésite pas à nous contacter pour toute question ou pour t'inscrire.

Quelques photos de notre dernière retraite...

“Dans le partage et la transmission,
l’humanité s’éveille.”





