



Bienvenue à BaseQamp

Tibetan Institute Yeunten Ling

19-21 April 2024

BIENVENUE A BASEQAMP

Vivez à partir de votre cœur - toute la sagesse, la force et les réponses
sont déjà en vous

RETRAITE DE 3 JOURS 19-21 AVRIL 2024 – YEUNTEN LING (HUY)



Nous ne nous contentons pas de vous aider à déballer et à remballer votre "sac à dos". Nous vous offrons une expérience qui peut changer votre vie pour toujours. Nos guides professionnels vous conduisent en toute sécurité au plus profond de vous-même, où vous pouvez découvrir les trésors cachés de la croissance et du pouvoir personnels.

BaseQamp est synonyme de sécurité dans le cœur. C'est à partir de cette sécurité que vous pouvez partir à l'aventure avec et par vous-même. Vous découvrez votre potentiel, votre sagesse et vous comprenez mieux qui vous êtes vraiment et quel est votre chemin de vie. Tout le monde porte un "sac à dos" contenant de belles et de moins belles expériences et des traumatismes. La proportion et la façon dont le sac à dos est rempli diffèrent d'une personne à l'autre et nous rendent uniques ! Il faut du courage pour prendre conscience de son sac à dos et de son chemin de vie.

Pourquoi BASEQAMP ? Parce que nous croyons au pouvoir de l'individu, à la capacité d'autogénération et de guérison et à l'immense potentiel qui réside en chacun de nous.

COMMENT ? Avec notre approche unique, nous combinons la conscience du corps, les séances de respiration et l'exposition au froid, entre autres, pour accroître votre curiosité et vous connecter à votre noyau le plus profond.

Notre équipe de professionnels vous accompagnera en toute sécurité aux profondeurs de vous-même, où vous pourrez découvrir les trésors cachés de la croissance et du pouvoir personnel.

BASEQAMP est une expérience qui change votre vie et vous permet d'atteindre votre véritable potentiel et de vivre selon votre cœur. Entrez dans un environnement sûr et laissez-vous transformer. Découvrez le pouvoir authentique et la sagesse qui sont déjà en vous et vivez une vie remplie de passion, de confiance, d'objectifs et d'authenticité.



-BaseQamp Programme -

Jour 1 : 19 avril

9h00 accueil avec café et thé
9h45 Début du programme du matin
12h00 déjeuner
13h30 début du programme de l'après-midi
17h00 dîner
18h00 – 20h00 programme du soir

Jour 2 : 20 avril

7.00 Début de la méditation matinale
8.00 café et thé, pas de petit-déjeuner (fruits disponibles)
8h30 Début du programme du matin
12h00 déjeuner
13h30 début du programme de l'après-midi
17h00 pause
18h00 programme de l'après-midi
19h00 dîner
20h00 début du programme du soir

Jour 3 : 21 avril

7.00 Début de la méditation matinale
8.00 café et thé, pas de petit-déjeuner (fruits disponibles)
8h30 Début du programme du matin
12h00 déjeuner 13h30 début du programme de l'après-midi
14h30 pause
15h00 Cérémonie de fin
15h30 fermeture

- Informations pratiques -

BaseQamp aide les personnes à explorer leur monde intérieur, en leur offrant un espace sûr pour la découverte de soi. Cependant, il est important que les participants se sentent en sécurité et en confiance avant de commencer un exercice et qu'ils réalisent qu'ils peuvent faire l'impasse des expériences pour lesquelles ils ne se sentent pas encore prêts. Ils peuvent également s'adresser à n'importe quel membre de l'équipe BaseQamp et demander du soutien ou des conseils s'ils ne se sentent pas sûrs de pouvoir surmonter l'épreuve sans aide. L'objectif est également que les participants tentent de pousser leur curiosité au-delà de leur zone de confort.

Pour être préparé de manière optimale à l'expérience BaseQamp, nous vous conseillons d'apporter les articles suivants

- Chaussures de randonnée et vêtements confortables avec plusieurs couches
- Des chaussettes ou des pantoufles pour le Grand Temple (environnement « sans chaussures »)
- Maillot de bain et serviette
- Articles de toilette et serviette
- Châle ou couverture chaude si vous le souhaitez
- Gourde

Tout le reste sera fourni par l'équipe de BaseQamp ou par l'Institut Tibétain.

Afin de rendre BaseQamp accessible au plus grand nombre, les instructions seront données en anglais et en français. Les participants peuvent évidemment aller trouver n'importe quel membre de l'équipe BaseQamp et s'exprimer dans leur propre langue pour obtenir des explications plus approfondies, à chaque fois que cela est nécessaire.



- The BaseQamp Team –

Frits van den heuvel van varik, Team Leader



Frits est le fondateur du programme BaseQamp. Il a 35 ans d'expérience au sein du corps des Marines, de la police, des pompiers et de l'aide à la jeunesse, et il a beaucoup voyagé. Il a découvert que la plupart des gens sont élevés, éduqués et formés pour être toujours "au top" en ce qui concerne les compétences dites dures, qui sont à l'origine de beaucoup de stress. Alors que les compétences dites douces donnent un pouvoir authentique pour gérer les résistances et apaisent les traumatismes. Il sait maintenant que la sagesse, la force, la connaissance, la perspicacité et les réponses se trouvent déjà en nous.

Les connaissances et les expériences qu'il utilise sont ancestrales et appartiennent à chacun d'entre nous. Elles sont utilisées par les tribus et les traditions anciennes et actuelles à partir de l'essence, le pouvoir

du cœur. La forme utilisée pour cela varie dans le monde entier. Selon Frits fait, l'essence nous guide et nous rend disponible à toutes les manifestations.

Wouter Huizer, Instructor



Wouter a acquis beaucoup d'expérience en travaillant dans l'armée, où il a servi dans diverses unités spéciales, à la fois en tant qu'opérateur, instructeur et chef.

En plus de divers programmes de coach en respiration, tels que la formation d'instructeur Wim Hof, de thérapeute Buteyko et le niveau 1 de Kasper van der Meulen, Wouter travaille à plein temps en tant qu'instructeur pour le projet BaseQamp pour le service d'incendie d'Amsterdam-Amstelland et pour la Défense. Il propose également sa propre formation de coach de respiration.

Il aime partager l'enthousiasme et les connaissances qu'il a acquises afin de faire prendre conscience aux personnes qu'elles sont physiquement et mentalement beaucoup plus fortes qu'elles ne le pensent et les inciter à découvrir leur

plein potentiel.



Eva Verberne, Medical Doctor

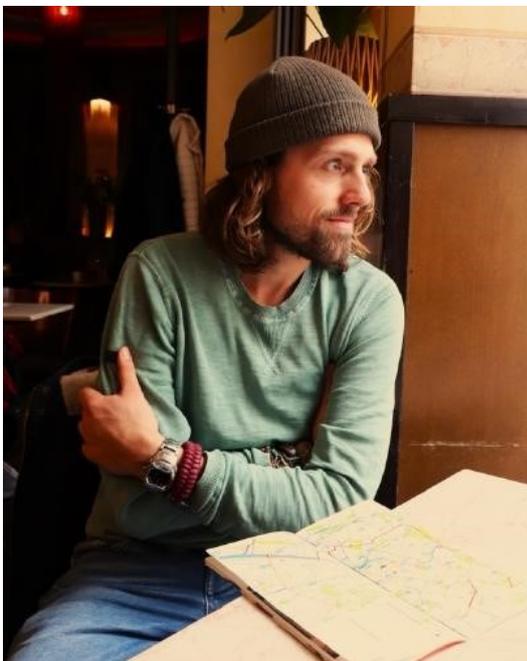


Eva Verberne est médecin généraliste. De 2012 à 2015, elle a acquis une expérience professionnelle dans plusieurs hôpitaux de différents pays. Elle a travaillé dans les services de gynécologie, d'obstétrique et de chirurgie. En 2015, elle s'est reconvertie à la Défense Néerlandaise, où elle a travaillé comme médecin de la marine (NAVY).

En 2020, lors de l'épidémie de Corona, elle est confrontée à l'absurdité de la situation. Elle se rend compte qu'avec son travail de l'époque, elle n'aidait pas vraiment les gens, mais se contentait de traiter les symptômes. Elle a décidé de raccrocher son stéthoscope et de changer de cap.

Elle travaille actuellement à BaseQamp, où elle guide les gens vers leur cœur. Là où règnent la confiance et l'authenticité, où le corps et l'esprit ont l'espace nécessaire pour guérir.

Maxime Maanders, Psychologist



Maxime a commencé sa carrière dans le secteur de la santé conventionnelle, où il a travaillé en tant que psychologue dans diverses institutions telles que des cliniques d'addictologie et des hôpitaux psychiatriques, tant en milieu ouvert que fermé. Dans les centres de soins de haut niveau, où les clients souffrant de troubles psychiatriques graves venaient pour se rétablir, il s'est rendu compte que les soins de santé conventionnels ne pouvaient à eux seuls apporter qu'une aide limitée aux clients. Cela l'a conduit à un voyage holistique et de développement personnel, où il a subi, exploré et testé diverses méthodes de guérison traditionnelles, alternatives et spirituelles, où la spiritualité et la science se rejoignent.

Maxime sera à vos côtés pour vous soutenir avec sollicitude et expertise pendant votre voyage de 3 jours à travers l'aventure BaseQamp.

Naz Dur, Shaman



Naz combine le yoga et les pratiques chamaniques. Grâce à ses connaissances ancestrales, à ses racines issues de la riche histoire culturelle de la Turquie et au chamanisme sibérien, elle crée un champ d'énergie sécurisé où tout est invité à se manifester avec bienveillance, en s'inspirant de ce qui est essentiel dans l'instant présent. Elle est professeure de yoga et coach de respiration passionnée, praticienne chamanique et guérisseuse. Elle vous met en contact avec votre propre médecine, la capacité d'auto-guérison de votre propre corps. Naz s'inspire de diverses traditions chamaniques, mais principalement du chamanisme sud-américain et sibérien.

Ernestine de Groot, Medical Doctor



Ernestine a une formation de médecin urgentiste. En découvrant les puissants mécanismes de survie et les capacités de rétablissement du corps, elle s'est également rendu compte que la médecine occidentale ne s'intéressait qu'aux symptômes et à des parties distinctes, au lieu de s'intéresser à la personne dans son ensemble. Elle a alors commencé à étudier différentes approches de la santé, qui intègrent corps, esprit et âme, car elle a compris

qu'ils interagissent en permanence et ont des effets directs les uns sur les autres, même au niveau de l'ADN. Elle a suivi une formation complémentaire en médecine intégrative, en travail systémique et en thérapies somatiques (traumatiques) et a travaillé de manière intensive dans le centre d'expertise Néerlandais pour la psychosomatique. Elle a longuement expérimenté toutes les techniques, ce qui lui permet de soutenir les autres à la fois par l'esprit et par le cœur. Ses conseils sont personnels, directs, avec humour et toujours avec un cœur chaleureux.

Mickel Korremans, Experiential/Energy Facilitator



Après un parcours long et intensif au sein du système militaire conventionnel de soins de santé mentale, où **Mickel** s'est retrouvé dans une impasse et s'est complètement perdu, il a commencé à suivre la voie du développement personnel, de la prise de conscience et de la spiritualité. C'est en suivant ce chemin qu'il a trouvé la force, l'amour, la lumière, la sagesse et, surtout, la paix intérieure, transformant complètement sa vie.

Mickel vous aidera à créer l'espace, la sécurité et la confiance qui vous permettront d'aller plus loin que vous n'en avez l'habitude, en permettant à ce qui est nécessaire dans l'instant de se déployer. Il s'agit de l'égalité et de l'exploration ensemble de ce qui doit être entendu, ressenti et vu dans le présent, afin que vous puissiez être votre MOI authentique.

Frédéric Coppieters, Heart Coherence Trainer

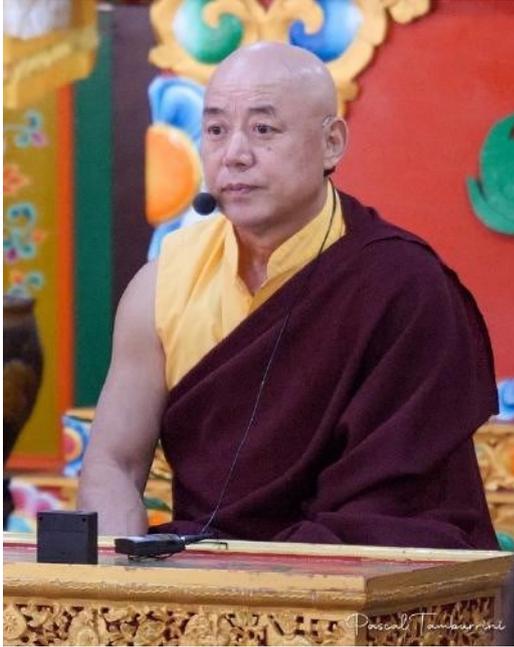


Frédéric a été militaire pendant 30 ans où il a servi comme pilote de combat et instructeur. En suivant une formation de préparateur mental, il a découvert la cohérence cardiaque et la méditation.

Après sa retraite, il a décidé de consacrer le reste de sa vie à l'intégration de la recherche scientifique et de la sagesse spirituelle dans le système corps-esprit. Il est actuellement actif en tant que formateur pour l'Institut HeartMath en Europe et participe à de nombreux projets novateurs tels que BaseQamp. Frédéric anime également des ateliers de cohérence cardiaque à Yeunten Ling depuis 2019.

Ici aussi, il vous accompagnera dans un voyage vers votre cœur et vous fournira des outils pour réinitialiser et améliorer votre système interne dans la vie quotidienne.

- With the precious contribution of Lama Zeupa -



Lama Zeupa est originaire du Sikkim, une province indienne limitrophe du Tibet. Il a étudié au monastère de Sonada. Après sa retraite de trois ans, il a visité de nombreux centres du Dharma en Occident. Il a finalement décidé de s'installer à Yeunten Ling en 1993.

Lama Zeupa sait, plus que tout autre, se fondre dans le mode de pensée occidental et entraîne ses étudiants dans des exercices de réflexion pertinents, grâce à la rigueur de son raisonnement. Ses enseignements se caractérisent par une grande originalité et un impact puissant sur les résultats. Lama Zeupa enseigne également le yoga tibétain et mène des recherches expérimentales sur la relation corps-esprit dans le cadre de la méditation, du Qi Gong et de programmes externes tels que Science

Meets Experience, Mind-Heart-Body Coherence et maintenant BaseQamp.

- Quels sont les effets de BaseQamp ? -

L'effet principal de BaseQamp est d'améliorer la sécurité, la confiance et la résilience de l'individu en exploitant la puissance de la respiration et de l'exposition au froid, en alignant la puissance du cœur et de la tête (cœur/esprit). Il renforce la connexion avec soi-même (corps, âme, esprit) et avec les autres membres de l'équipe et de l'environnement. BaseQamp aide les individus à explorer leur monde intérieur, en leur offrant un espace sûr pour la découverte de soi.

En résumé, BaseQamp offre une approche holistique du développement personnel, de la résilience mentale et du bien-être général. Ses avantages s'étendent à la performance physique, à la dynamique de groupe et à la santé, ce qui en fait une pratique polyvalente et précieuse. De plus, la facilité d'intégration dans les routines quotidiennes rend cette pratique accessible pour des bénéfices à long terme.

- Testimonials –

- J'ai senti que le pouvoir est en nous, mais qu'il est bloqué par les attentes de la société d'aujourd'hui, où l'on nous demande énormément. Pour moi, BaseQamp est une station où l'on descend de ce train express pour un moment et où l'on commence à expérimenter ce qu'est vraiment la vie.
- BaseQamp donne des conseils et des outils pour raviver ce feu intérieur, par exemple en prenant le temps de simplement respirer, de prendre un bain de glace ou de comprendre d'où viennent les sentiments et les émotions. Mieux encore, il s'agit de les reconnaître, de les admettre et de les accepter. Je recommande donc à tout le monde de rejoindre BaseQamp, de descendre à cette même station et de se poser la question : quelle est votre essence de paix, de calme, de force et de vie ?
- J'ai acquis davantage de connaissances sur la quantité d'émotions que je réprime. Je ne savais pas que le corps et l'esprit étaient si étroitement liés. J'ai ressenti des choses que je pensais ne jamais ressentir, j'ai ressenti une connexion dont je ne soupçonnais même pas l'existence.
- BaseQamp permet à l'individu de faire un voyage intérieur de découverte en créant un environnement sûr et en donnant des exercices efficaces pour encourager cette exploration intérieure. Pendant BaseQamp, on nous a donné différentes façons de faire face aux difficultés, ce que j'ai trouvé extrêmement impressionnant et révélateur. C'est la respiration et le yoga que j'ai le plus appréciés.

