



AGAPORIA

THE DHARANA PROTOCOL™

Vous et la Nature n'avez jamais été deux

SOMMAIRE

- 03 Ce sur quoi le domaine est bâti
- 04 Dharana, le mot
- 05 Architecture of Presence
- 06 Sept retours
- 08 Six manières d'entrer
- 09 Les Retreats
- 10 Ce que contient le pot
- 11 Restorative Rituals
- 12 Les chevaux
- 13 The Day Retreat
- 14 Des pièces où poser ce qu'on porte
- 15 La science derrière l'affirmation
- 16 Ce que vous emportez





LE FONDEMENT

CE SUR QUOI LE DOMAINE EST BÂTI

Huit dimensions tiennent l'ensemble d'Agaporia. Sommeil, Mouvement, Nutrition, Souffle, Pleine conscience, Lien, Nature, Impact. Elles sont venues avant les plans. Elles ont décidé les murs, l'agriculture, la cuisine, les heures, et ce que le domaine refuse de faire.

Sept retours traverseront chaque jour de chaque séjour. Sortez aux premières lueurs avec ceux qui travaillent ici. Travaillez aux côtés des jardiniers au potager. Mangez à la longue table. Passez au laboratoire et demandez ce que disent les chiffres cette saison.

Rien de tout cela n'est un programme. Cela vient simplement avec votre séjour.

*La Nature Se Rétablit. Vous Vous Rétablissez
Avec Elle.*



LE MOT

DHARANA

Un mot sanskrit qui signifie tenir.

Il y a deux mille ans, Patanjali le plaçait en sixième position d'une séquence de huit, une fois l'assise et le souffle acquis, et le définissait en une seule ligne : l'attention liée à un lieu.

Un lieu, et les objets ordinaires qui lui appartiennent. La lune, l'arbre, l'oiseau qui chante, le sourire de la personne en face. Dharana exige un objet, et se sert de celui qui vous est déjà offert.

Nous vous invitons à prendre une chose à la fois et à y demeurer. Regardez le papillon, et ne soyez nulle part ailleurs pendant que vous le faites. Manger, marcher, parler, écouter, rester assis sans raison aucune.

Ce qui en naît est un moment merveilleux. Ce qui le nourrit, ce sont soixante-dix hectares de Nature, et rien ici n'est pressé.



Restorative Sanctuary, image de synthèse

ARCHITECTURE OF PRESENCE

CE QUE FAIT LA PIÈCE PENDANT QUE VOUS DORMEZ

Le Dharana Protocol™ demande à une pièce d'agir réellement sur le corps de celui qui l'habite. Nos Sanctuaries seront bâtis de chanvre, de chaux, de paille, de grès, d'argile et de mycélium, ouverts sur la terre, avec une grande part de rien à l'intérieur. Aucune chimie là où vous respirez.

Vous entrerez et quelque chose en vous ralentira avant même que vous ayez ôté votre manteau. Il n'y aura d'écran dans aucun Sanctuary. La lumière du jour fera le doux travail de vous ramener à l'heure où vous êtes.

Chacun de ces matériaux était vivant une saison plus tôt. Des murs qui ont du poids, qui respirent, tiennent une pièce immobile. Vous ne remarquerez pas les murs travailler. Seulement que vous avez dormi.

Chaque Sanctuary sera de plain-pied, sur un sol dont nous avons commencé à consigner l'état avant qu'une seule pierre ne soit posée. Levez-vous le matin, et vos pieds se poseront sur une terre inscrite avant la chambre.

Le silence de la Nature a toujours été le soin, et chaque matériau de ces murs sera au service de cette seule idée.

SEPT RETOURS

Un retour par jour. Un seul geste physique, auquel une question est liée.

L'ordinaire est le propos. Une pratique que vous pouvez poursuivre chez vous vaut mieux qu'une pratique qui ne fonctionne qu'ici.

01 Rencontrer la lumière

Dehors avant tout écran, la peau et les yeux au soleil du matin. Quelques minutes suffisent.
Qu'est-ce qui change lorsque le jour commence dehors ?

02 Les mains dans la terre

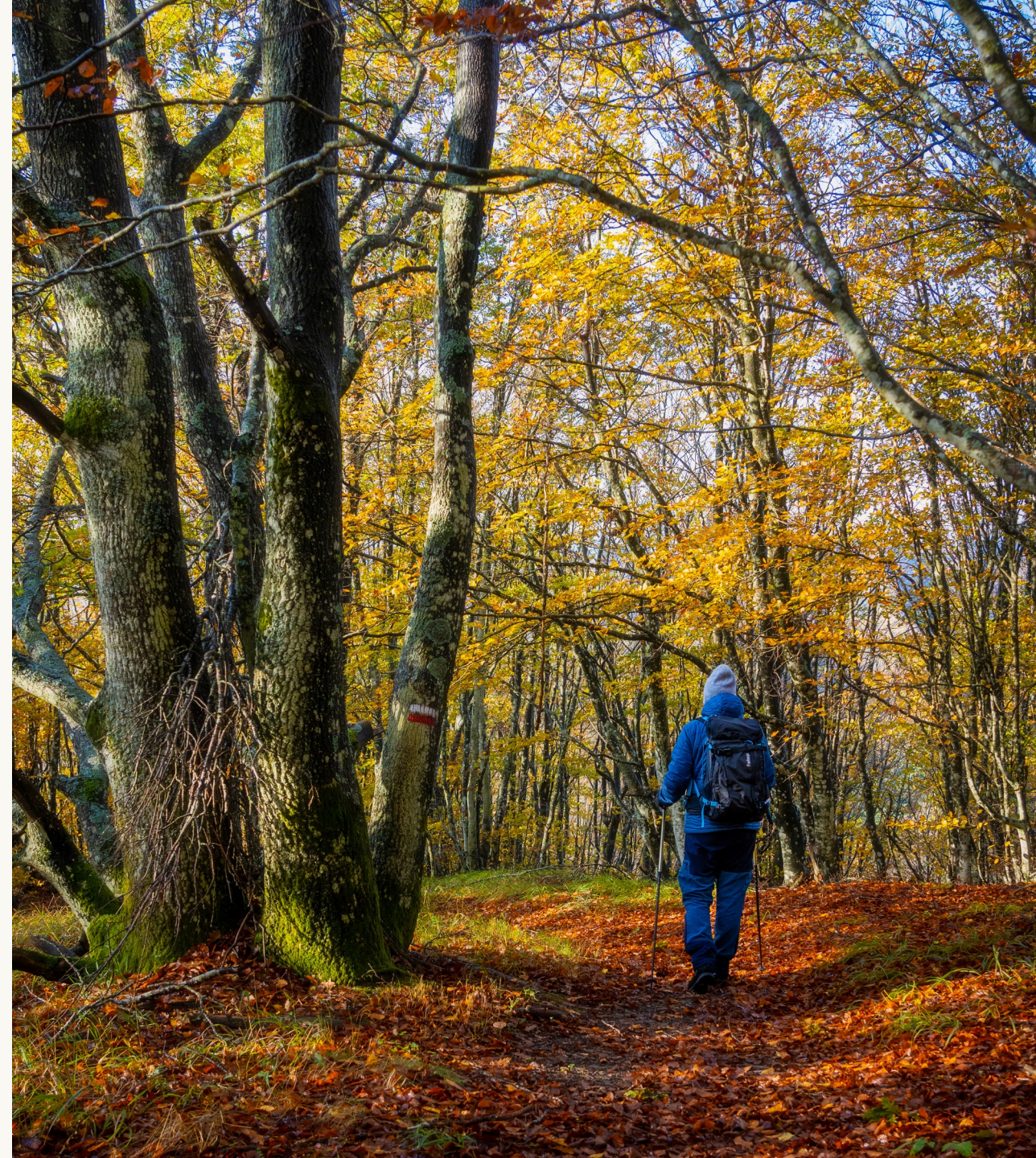
Les mains nues dans la terre du domaine, à planter, à récolter ou simplement à la retourner.
Que sait le corps lorsqu'il touche une terre vivante ?

03 La nourriture du domaine

Un repas de ce que cette terre a produit, mangé lentement, en sachant d'où vient chaque élément.
Qu'est-ce que je fais entrer en moi, et d'où cela vient-il ?

04 Dans le bois

Du temps parmi les arbres du domaine, sans hâte, sans itinéraire et sans destination.
Qu'est-ce qui se pose lorsque rien ne m'est demandé ?



05 Souffle et immobilité

Respiration guidée et méditation sur la terrasse au-dessus de la zone réensauvagée, tôt, et assez simple pour la poursuivre chez vous.

Où le corps se détend-il ?

06 La longue table

Dîner parmi les hôtes et les voisins, à une seule table, aussi longtemps que dure la soirée.

Par qui suis-je restauré ?

07 Ce qui revient

Du temps avec ceux qui mesurent cette terre, pour voir ce qui lui est revenu.

Qu'est-ce qui se rétablit ici, et qu'est-ce qui se rétablit en moi ?

Sept tiennent dans une semaine. Un séjour plus court prend ceux que les jours permettent.

Faites-les tous les sept, ou un seul. Personne ne tient de registre.



COMMENT TOUT S'ARTICULE

SIX MANIÈRES D'ENTRER

Six manières de rencontrer le Protocol, qui coexistent. Aucune n'est supérieure à une autre.

UN SÉJOUR

Un Sanctuary, les sept retours, et le domaine au rythme qui est le vôtre à votre arrivée.

UN RESTORATIVE RITUAL

Un soin unique, pris pendant votre séjour.

THE DAY RETREAT

L'ensemble en une journée, sans la nuit.

UN RETREAT

Trois, cinq ou sept jours construits autour d'une seule intention, tenus au sein de votre séjour.

UNE NATURAL IMMERSION

Dans les soixante-dix hectares, avec quelqu'un qui les connaît. Ouverte aux hôtes du domaine.

UNE PLACE À TABLE

Dîner à la Regenerative Table. Hôte, habitant ou voisin, sans distinction.

DES JOURS QUI SE COMPOSENT

LES RETREATS

Un Retreat est fait de rituel corporel, de cuisine restauratrice et de temps passé sur la terre, tenu sur trois, cinq ou sept jours, de sorte que chaque jour se compose avec le précédent. Trois suffisent pour emporter quelque chose. Sept suffisent à changer la forme d'une année.

ÉQUILIBRE

Revenir à votre point de départ, jusqu'à ce que votre force revienne.

PRÉSENCE

Arriver là où vous êtes déjà. L'esprit se calme.

LONGÉVITÉ

Vivre comme vivent les centenaires. Personne, dans les Zones Bleues, ne suit un programme.

SAISONS

Vous n'avez jamais été fait pour être au sommet toute l'année.

Les instruments sont la Nature, le lien et le silence. Rien n'est installé et rien n'est apporté, car la Nature possède déjà tout ce qu'un Retreat demande.



CE QUE CONTIENT LE POT

Les Étrusques ont vécu sur cette terre et ne faisaient aucune distinction entre être bien et être beau. Ce dans quoi ils se baignaient, ce qu'ils mangeaient et ce qu'ils appliquaient sur leur peau poussait à vue de là où ils dormaient.

Nous distillerons les mêmes plantes, coupées sur ce domaine, dans les semaines où elles sont prêtes. L'huile du pot était un coteau il y a deux mois.

Ce qui signifie que la carte du bien-être se déplacera au fil de l'année, parce que le jardin le fait. Romarin et myrte au printemps. Miel et olive après la récolte. Argile de cette terre en toute saison.

ET QUI LE TIENT

Demandez ce que contient le pot et le praticien, dans la salle de soin, connaîtra la plante par son nom, le versant où elle a poussé et la semaine de la coupe. Rien de tout cela ne viendra d'une fiche. Les mêmes mains l'auront récoltée et préparée, et seront là, auprès de vous.

Derrière nos praticiens, le domaine entier travaillera selon les mêmes huit dimensions sur lesquelles repose le Protocol.

C'est la raison pour laquelle Agaporia n'a pas de département bien-être. Le jardinier qui choisit ce qu'il plante et le praticien qui choisit ce qu'il emploie répondent à la même question.



SOUS LA SURFACE

RESTORATIVE RITUALS

Trois d'entre eux viennent de cette terre et de son histoire. Commencez par ceux-là.

L'ÉTRUSQUE

Un soin du visage fait comme ils le faisaient, à partir de ce qui fleurit cette semaine-là.

LES ÉLÉMENTS

Argile, huile et miel, comme les Romains prenaient soin du corps sur cette terre.

LE SUR-MESURE

Rien n'est choisi à l'avance. Votre praticien lira ce que votre corps porte, puis travaillera à partir de ce que le domaine donne cette semaine-là, et jamais deux fois la même chose.

SHARED SANCTUARY

Côte à côte, le monde se tait.

THE FLOW

Des mouvements lents et rythmés qui ramènent l'esprit au calme.

THE CLEARING

Rejoint le corps là où l'énergie s'est amassée et immobilisée, et la remet en mouvement.

Chaque rituel commencera assis, et ensuite personne ne viendra vous presser.

Tout ce qui pousse ici et enveloppe votre corps aurait pu se trouver dans votre assiette. Figue, raisin et miel après la récolte, gingembre et citron tout l'hiver.



Un cheval sait ce que vous portez avant vous.

Il lit le corps et ignore le visage : rien à gagner à arriver calme en apparence. Les nôtres vivront dehors, dans le maquis de la zone réensauvagée, et vous êtes le bienvenu parmi eux.

L'ENTRÉE ESSENTIELLE

THE DAY RETREAT

Pour ceux qui viennent sans passer la nuit. De neuf heures du matin à six heures du soir, une seule séquence, et une entrée dans le Protocol qui ne demande rien au-delà des heures que vous lui donnez.

THE SHAPE CLUB

Bouger, et se sentir vivant. Une journée donnée au corps et à la simple joie de bien bouger.

THE LAZY SUMMER DAY

Se caler sur le soleil. Des rituels sans hâte, et un long déjeuner de ce que le jardin a donné le matin même.

La Nature ne fait pas de différence entre un hôte d'un jour et un hôte d'une semaine. La terre, les mains et la table sont les mêmes.



DES PIÈCES OÙ POSER CE QU'ON PORTE

À chaque mètre carré d'un domaine on demande ce qu'il rapporte. À trois pièces ici, on ne l'a jamais demandé. Une de cinquante mètres carrés, deux de soixante, données à la lecture, à un âtre, et au fait d'être seul en compagnie.

Le silence qui y règne est une infrastructure. Un esprit qui porte trop depuis trop longtemps a besoin d'un endroit où le poser, et ces pièces n'existeront pour rien d'autre.

Des livres, un feu, un long après-midi, une longue fenêtre sur la terre, et un fauteuil où s'endormir sans l'avoir voulu. Personne ne vous demandera ce que vous y faites.



Les Quiet Rooms, image de synthèse

LA SCIENCE DERRIÈRE L’AFFIRMATION

Sur ce domaine il y aura un laboratoire. Soixante mètres carrés, au bout du couloir de la salle du petit déjeuner. Échantillons de sol, échantillons d’eau, et le comptage annuel de tout ce qui vit ici.

Beaucoup de programmes de bien-être prennent leurs mesures sur l’hôte. Sang, fréquence cardiaque, cortisol, un chiffre à l’arrivée et un chiffre au départ.

Celui-ci lit le sol sur lequel vous vous tenez, parce que la santé de la terre et la prospérité humaine sont une seule et même mesure.

Seize hectares sont en réensauvagement actif et les cinquante-quatre autres seront cultivés de manière régénérative. Chaque saison, l’équipe de recherche les parcourra et notera ce qui est revenu, et ces chiffres seront publiés, bons ou non.

Demandez, et vous pourrez aller les voir.

*Votre restauration dure autant
que la terre sous vos pieds.*



CE QUE VOUS EMPORTEZ

Au départ, un Personal Impact Report. Le Return on Regeneration de votre séjour, en deux moitiés.

Une moitié est la terre. Ce que votre séjour a rendu, mis en regard de ce qu'il a pris, en sol, en eau et en espèces. Cette moitié-là, nous la mesurerons.

L'autre moitié, c'est vous. À quel point vous vous êtes senti vivant, et si cela a changé entre le jour de votre arrivée et celui de votre départ.

Une prise de sang ne vous le dira pas. Vous seul savez ce que vous avez ressenti : le carnet de bien-être vous appartient. Quelques lignes par jour, de votre main. Ce que vous écrivez devient votre vitalité perçue.

Ces lignes restent les vôtres. Nous prenons la mesure, jamais les notes.



La Nature Est Notre Origine. Nous Ne L'Avons Jamais Quittée.

Réservations et renseignements

reservations@agaporia.com

+39 347 255 8552

Località Orsina, Montefollonico (SI), Toscane

www.agaporia.com