

PARENTHÈSE ENCHANTEE

17 – 19 avril 2026



U N E R E S P I R A T I O N

n é c e s s a i r e

Il arrive un moment
où l'on ne cherche plus à faire.

On cherche à ressentir.

Ralentir volontairement.

Quitter le flux.

Retrouver le souffle.

Cette parenthèse n'est pas un stage.

Cen'est pas une performance.

C'est un passage.

Trois jours pour revenir au corps.

À la sensation.

Au vivant.



I M M E R S I O N

s e n s o r i e l l e

Entrer dans la chaleur du bois.
Sentir la peau s'ouvrir au souffle.

Écouter l'eau.

Le silence.

Les battements plus lents.

Le corps retrouve son rythme.

Le mouvement devient écoute

Sauna extérieur, piscine à

débordement,

alternance du chaud et du frais,

temps d'intégration.

Chaque espace est un seuil.

Chaque sensation, une porte.



CE QUE L'ON VIT

la forêt et le vivant

Trois jours ancrés dans le vivant.

Marcher sous les arches végétales.

Traverser les sous-bois guidés.

Écouter le silence habité.

S'adosser à un chêne ancien.

Sentir la terre vibrer sous les pas.

Respirer plus large.

Le Cagire nous appelle.

La forêt comme alliée.

Le temps qui ralentit.



UN ECRIN FACE AU CAGIRE

bois, lumière, horizon

Ici, la nature n'est pas un décor.
Elle est présence vivante.

Le bois respire.
La lumière circule.
Le paysage ouvre le regard.

On s'y dépose.
Le temps s'élargit.

Piscine à débordement salée, chauffée.
Sauna extérieur face aux montagnes.
Un espace panoramique baigné de
silence.

Un lieu intimiste.
Huit à quinze personnes.
Pas davantage.



TROIS JOURS POUR REVENIR A L'ESSENTIEL

Jour 1 — Se déposer

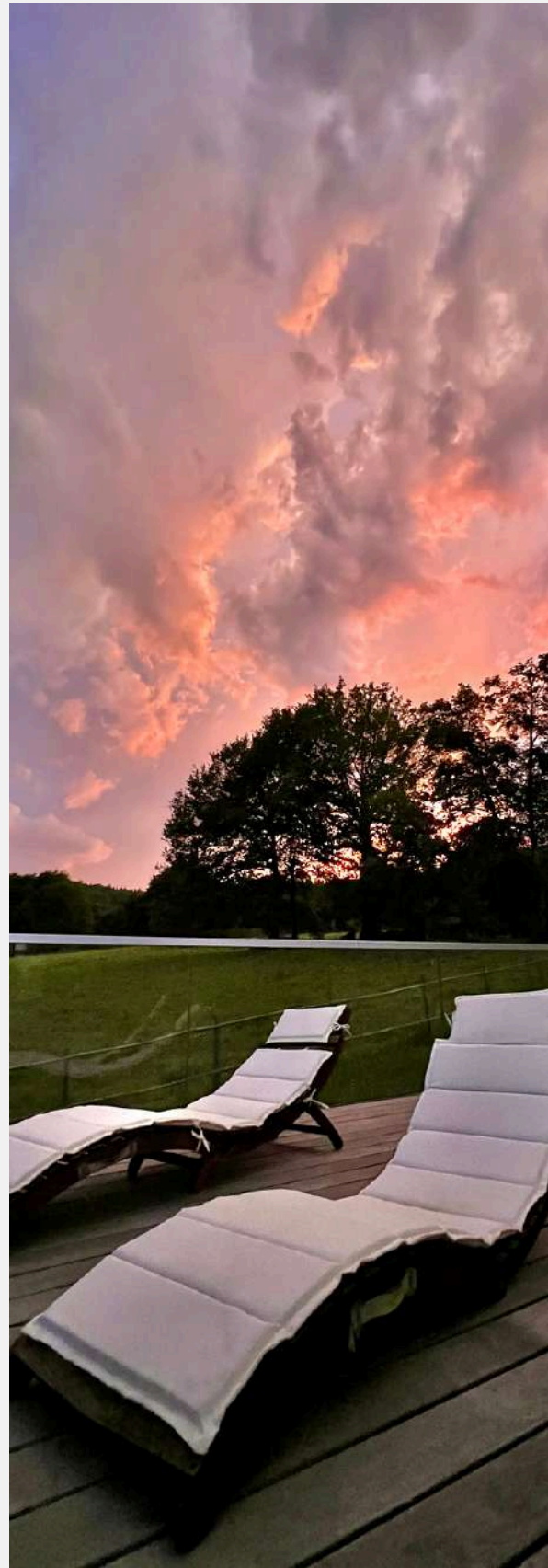
Arriver.
Respirer.
Entrer dans le rythme du lieu.

Jour 2 — S'ouvrir

Corps en mouvement.
Immersion nature.
Temps de silence et d'écoute.

Jour 3 — Intégrer

Ralentir encore.
Ancrer.
Repartir autrement.



LE CORPS EN MOUVEMENT

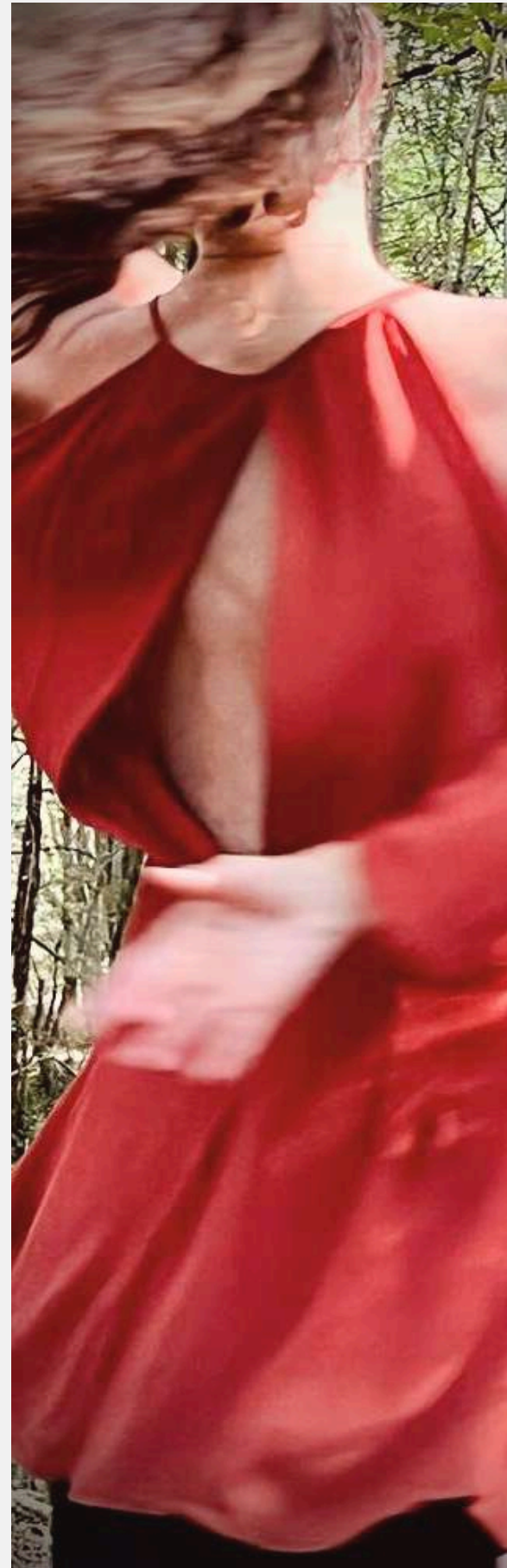
l'écoute incarnée

Le souffle guide.
Le corps répond.

Yoga solaire.
Mouvements conscients.
Auto-massage doux.

On ajuste.
On relâche.
On ressent.

Peu à peu,
le mouvement devient écoute.



LES EAUX ET LES SOINS

l'art du ralentissement

Sauna chaud.

Piscine ouverte sur les Pyrénées.

Solarium, au soleil ou sous les étoiles.

Soins énergétiques.

Massage reloading.

Du temps pour intégrer.

Ne rien faire.

Laisser le corps agir.



LA MUSIQUE DU VIVANT

les fréquences invisibles

Conférences & voyages sonores*
Concerts immersifs sous les étoiles.

Les plantes captent.
Traduisent.
Répondent.

Les corps s'accordent.
Le mental s'apaise.

On n'explique pas.
On écoute.

*événements ouverts au public



JOUR 1 – SE DEPOSER

arriver, respirer, se poser

Dès 15h – Accueil et temps libre au centre

19h30 – Apéro-dînatoire de bienvenue

Rencontre du groupe.

Cuisine vivante et produits locaux.

Une ouverture douce.

21h – Voyage sonore et visuel

Guidé par Denis Defarges.

Connexion aux fréquences subtiles des végétaux et de l'eau.

Paysages sonores, immersion progressive.

Ce que cela permet :

- apaisement du système nerveux
- ouverture perceptive
- première cohésion du groupe



JOUR 2 – S’OUVRIR

le matin : les deux voies

Voie 1 – Ascension du Pic de Cagire

Départ matinal accompagné par Anne & Stéphane

Marche consciente – respiration profonde

Retour début d’après-midi

Voie 2 – Immersion au centre

8h – 10h

Sauna – piscine – solarium.

10h – 12h30

Balade sur le Chemin des Fées

Atelier musique des végétaux avec Denis

Desfarges

Deux expériences complémentaires, sans hiérarchie – chacune invitant à une autre manière de s’ouvrir.

En parallèle – sur réservation 9h-12h

Soins individuels avec Stéphanie Nataf



L'ASCENSION DU PIC DE CAGIRE le matin - jour 2

Anne & Stéphane vous proposent de
(re)découvrir le Pic de Cagire à travers
une ascension consciente.

9 km • près de 1000 m de dénivelé • 1912 m
d'altitude

Une montée physique, une élévation
intérieure.

Une vue ample. Un souffle élargi.

- Départ 8h30
- Accueil parking de la Couage
- Niveau : intermédiaire à soutenu
- Durée estimée : 6-7h
- Retour début d'après-midi
- Pique-nique et encadrement inclus

Ouverture à la journée

L'ascension est également ouverte aux
participants extérieurs.

Elle donne accès au programme complet de
l'après-midi et du soir.

Tarif journée : 49€



JOUR 2 – SE RETROUVER

l'après midi

12h30 – Déjeuner en terrasse

Cuisine vivante.

Vue ouverte.

Temps de partage.

15h – Conférence & expérience sonore

Denis Defarges

Les fréquences de guérison
et la musique des végétaux.

17h – Temps libre

Sauna chaud.

Piscine face aux Pyrénées.

Solarium au soleil ou sous les étoiles.

19h30 – Repas en terrasse

21h – Voyage sonore & danse guidée

Musique des végétaux
connectée à l'énergie de la terre.

Guidé par Denis Defarges

Dansé avec Stéphanie Nataf



JOUR 3 – RAYONNER

intégrer & exprimer

9h-12h – En parallèle – sur réservation

Soins individuels avec Denis Defarges

Massage énergétique guidé par la musique
des végétaux

10h-12h – Atelier corporel

Stéphanie Nataf

Surya Yoga (yoga du soleil)

Mouvements conscients

Auto-massage

12h 30- Déjeuner en terrasse

14h – Atelier “Le groupe & soi”

Méditation guidée par la musique des
végétaux

15h – Création libre – œuvre collective

Guidée par la musique des végétaux

16h – Paroles libres

Temps de partage & ressentis

17h – Clôture de la Parenthèse

Enchantée



LES PRÉSENCES

une co-création vivante

Denis Defarges

Musique des végétaux
Conférences et voyages sonores
Soins énergétiques



Stéphanie Nataf

Massage reloading
Corps en mouvement
Repas conscients



Fabrice Lievin

Créateur d'Aether Cagire
Gardien des lieux
Balade confidentielle



Litana Saidi

Initiatrice de la Parenthèse Enchantée
Créatrice de Devin & Vous
Co-organisation & coordination



INFOS ET PARTICIPATION

une expérience partagée

Lieu

Aether Cagire — 31800 Rieucazé (Pyrénées)

Dates

17 • 18 • 19 avril 2026

(séjour suivant 24 • 25 • 26 juillet 2026)

Places limitées

15 participants maximum

Pour préserver la qualité, la cohésion et la profondeur de l'expérience.

Trois jours pour intégrer, ressentir, rayonner.

Séjour complet 449 €

- l'ensemble du programme
- ateliers & conférences
- voyages sonores
- les 4 repas
- accès aux espaces du lieu
- sauna

Sauna & soins individuels en option

Tarif préférentiel - 389 €

(offre valable jusqu'au 15 mars)

Hébergement non compris : liste des hébergements partenaires disponibles sur notre site.

Réservations & informations

Litana +33 6 20 38 54 72



RESERVATIONS

options ouvertes au public

Soins individuels

Créneaux limités – réservation auprès des praticiens

Stéphanie Nataf - 70 €

Samedi 18 avril 9h – 12h

06 81 53 52 81

Denis Defarges - 60 €

Dimanche 19 avril 9h – 12h

06 75 41 92 29

Voyages sonores & conférence

17 avril - 21h

Voyage sonore - 20 €

Musique des végétaux reliée à l'énergie de l'eau.

Guidé par Denis Defarges



18 avril - 15h

Conférence & expérience sonore (tarif libre)

Les fréquences de guérison et la musique des végétaux.

Intervention : Denis Defarges



18 avril - 21h

Voyage sonore & danse guidée - 20 €

Musique des végétaux connectée à l'énergie de la terre.

Guidé par Denis Defarges

Dansé avec Stéphanie Nataf



Pack Ascension du Cagire

18 avril 8h - 23h

Accès au programme complet de l'après-midi et du soir

- conférence 15h
- voyage sonore & danse guidée 21h



Tarif journée : 49 €

STEPHANIE NATAF

le corps comme chemin

Le corps n'est pas un outil.
Il est mémoire, vibration,
intelligence vivante.



À travers le mouvement, le toucher et la respiration,
Stéphanie invite à revenir à l'essentiel :
habiter son corps.

Son approche relie yoga, massage et conscience sensorielle
dans une pratique à la fois ancrée, fluide et profondément
humaine.

Massage Reloading

Toucher enveloppant et régénérant.
Relâchement profond du système nerveux.

Corps en mouvement

Pratique inspirée du Surya Yoga.
Mobilité consciente et fluidité articulaire.

Repas conscients

Une manière d'habiter l'acte de se nourrir.
Présence, lenteur, qualité.

STEPHANIE NATAF

le corps comme chemin

Massage énergétique Reloading

Un massage global, lent et enveloppant.

Un toucher précis et intuitif qui permet au corps de se déposer.

Les tensions se relâchent.

La respiration s'ouvre.

Le système nerveux retrouve un état de sécurité.

Soin individuel – sur réservation.

Atelier corporel – Surya Yoga

Une pratique solaire et consciente.

Enchaînements fluides, respiration guidée, exploration du mouvement naturel.

Un temps pour sentir la vitalité circuler sans performance ni exigence.

Selon les besoins, Stéphanie propose également :

- Massage neuro-régulateur
- Processus énergétique (API Reset)
- Lifting énergétique facial

Des approches ciblées favorisant la détente profonde, la récupération et l'ancrage corporel.

Le corps comme espace de rayonnement.

Intégrer, sentir, puis laisser le corps rayonner.

DENIS DEFARGES

une approche vibratoire contemporaine

Énergéticien, sonothérapeute végétal, art-thérapeute, conférencier.



Créatif de formation, Denis s'est progressivement orienté vers l'exploration des fréquences du vivant.

Formé en art-thérapie, en accompagnement par le langage de la nature et en soins énergétiques, il intègre depuis 2018 la musique des végétaux à sa pratique.

Il conçoit des dispositifs reliant l'humain à la plante afin d'écouter et d'harmoniser les champs énergétiques en interaction.

Son travail explore avec finesse les dynamiques vibratoires entre le corps, la conscience et le végétal.

Il ouvre un espace de régulation, d'ancrage et d'ouverture perceptive.

*Denis agit comme un passeur.
Entre perception sensible et intelligence du vivant.*

DENIS DEFARGES

Un projet sonore et visuel inédit

Un véritable soin collectif.

Une scénographie sensible.

Un dialogue entre sons, images et éléments.

Un espace pour ressentir autrement.

Les voyages proposés lors de Parenthèse Enchantée ne sont pas de simples concerts.

Ce sont des immersions vibratoires profondes.

Une (re)connexion au vivant.

Une expérience d'unité.

Vendredi 17 avril - 21h

Voyage guidé par la musique des végétaux,
relié à l'énergie de l'eau.

Fluidité. Régulation. Lâcher-prise.

Samedi 18 avril - 21h

Voyage connecté à l'énergie de la terre,
dansé par Stéphanie Nataf.

Ancrage. Structure. Présence.

DENIS DEFARGES

soins vibratoires

La nature porte en elle une **intelligence de guérison**.

À travers la musique du végétal et un toucher énergétique sensible, le soin accompagne la circulation de l'énergie vitale.

Rosier, aubépine, fougère...

Chaque plante soutient un mouvement intérieur différent.

Un soin puissant,
hors du commun,
et pourtant d'une grande douceur.

Samedi 18 avril - 15h

Une conférence sur l'énergie de guérison des végétaux

Découvrez une approche innovante du soin avec Denis Defarges à travers son exploration de la connexion entre la musique, les végétaux et les fréquences de guérison.

Expérience unique et enrichissante où le végétal et la nature se rencontrent pour transformer notre relation au vivant.

Conférence ouverte au public extérieur

Dimanche 19 avril - entre 9h et 12h

Soins individuels - sur réservation

Participation financière : 60 €

(En cas de difficulté, possibilité d'en parler.)

Informations & réservations :

Denis Defarges – 06 75 41 92 29



Une respiration

Trois jours pour ralentir
Revenir au corps
Se relier aux éléments

EAU
TERRE
SOUFFLE.

UNE EXPÉRIENCE RARE.
EN PRÉSENCE DU VIVANT