

# Le petit portail

El ritmo frenético de la vida contemporánea, junto con la omnipresencia de los mundos digitales y virtuales, está ejerciendo una presión sin precedentes sobre nuestras mentes y cuerpos, lo que conduce a un aumento de los síntomas de soledad y aislamiento.

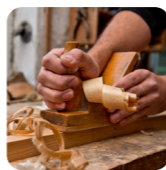
Además, el estrés, factor de riesgo de muchas patologías, está presente en la vida del 50% de las poblaciones urbanas. Se ha vinculado a trastornos que van desde el insomnio y la hipertensión arterial hasta enfermedades cardíacas, con un coste anual estimado de miles de millones para los sistemas de salud y las economías nacionales.

**Le Petit Portail es un proyecto innovador que tiene como objetivo crear un espacio de resocialización y bienestar.**

Concebido como **un lugar fuera del tiempo**, este centro de enseñanza de prácticas contemplativas y manuales tiene como objetivo **reconciliar al individuo consigo mismo, con los demás y con la naturaleza.**

En un mundo plagado de tumulto y dispersión, este centro ofrece un retorno a la fuente a través de actividades calmantes y creativas, proporcionando **un espacio de tranquilidad y encuentro.**

Le Petit Portail responde a estos desafíos ofreciendo un espacio donde cada uno pueda reconectarse consigo mismo y con la naturaleza, lejos de las distracciones digitales y del estrés diario. Uniendo prácticas contemplativas y trabajo manual, este centro aspira a ser un remedio contra los males de nuestro tiempo, ofreciendo un camino hacia una vida más equilibrada y saludable.



El trabajo manual ofrece importantes beneficios para la salud mental, incluida la reducción del estrés y la ansiedad y la mejora de la salud cognitiva.



*El Journal of Health Psychology informó que 45 minutos de actividad práctica creativa por día pueden reducir significativamente los niveles de cortisol, la hormona del estrés*



Además, la participación en prácticas manuales se asocia con una sensación de logro, mayor autoestima y mejor bienestar emocional.



## MEDITACIÓN Y TRABAJO MANUAL PAREJAS DE PRÁCTICAS

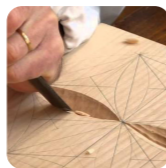
Para liberar la tensión, diversas actividades manuales y creativas son efectivas. Te permiten concentrarte en algo más que la fuente del estrés, tomarte tiempo para ti y ocupar tanto tus manos como tu mente. Al combinar prácticas manuales y meditación, desarrollamos la paciencia, la atención y la presencia en el momento.

### BENEFICIOS

Los beneficios de estas actividades son numerosos: permiten implicarse, elegir, movilizarse física y mentalmente.

### AYUDA A REDUCIR EL ESTRÉS

Estas parejas de prácticas ayudan a relajarse, descomprimir, combatir el estrés, liberar la mente de pensamientos negativos y regular las emociones.



## UN LUGAR ÚNICO, EN UNA NATURALEZA ÚNICA

*Una arquitectura dedicada a la tranquilidad y al bienestar*

Le Petit Portail está previsto que ocupe su lugar en el corazón de las Monédières, una región de Nueva Aquitania que encarna la tranquilidad y la pureza. Enclavado en los pliegues ondulados de este paisaje virgen, lejos del bullicio de la ciudad, este lugar ofrece un entorno ideal para la salud física y mental.

Recepción - Sala de meditación - Sala de silencio - Sala de actividades polivalentes - Talleres Jardines de meditación y contemplación - Zonas de relax - Biblioteca - Área convivial con fuego - Alojamiento - Refectorio - Salón de té - Tienda - Despachos - Sala de reuniones - Guardería - Enfermería - Huerto - Huerto frutal - Estanques - Jardines de flores - Paseos



A LA LLEGADA

*Es tan bajo  
Me inclino para cruzarlo  
Me obliga a la modestia  
Mi humildad  
Invita a saludar a la tierra  
Con un simple gesto  
Creyéndome incapaz de ello  
Luz  
Mi corazón se abrió  
Estoy listo*



**Le Petit Portail** aspira a ser mucho más que un simple lugar donde alojarse; pretende ser una fuente de transformación personal y colectiva.

Queremos que cada persona que cruce nuestras puertas salga con un renovado sentido de equilibrio, claridad mental y fortaleza de corazón que le permita navegar el tumulto de la vida moderna con gracia y resiliencia.

Nuestra intención es que nuestros visitantes se lleven las semillas de la bondad, la atención plena y la alegría, dispuestos a cultivar un futuro donde la prosperidad no sea sólo material, sino que esté profundamente arraigada en la salud mental, la comunidad, la cooperación y la armonía con la naturaleza.

**Le Petit Portail** no es sólo un lugar de paso; es una peregrinación hacia la mejor versión de uno mismo, un compromiso para forjar un mundo más consciente y amoroso para todos nosotros y las generaciones futuras.

*Para construir **Le petit Portail** buscamos facilitadores, colaboradores y donantes para que este **centro de prácticas contemplativas y manuales** pueda ver la luz en 2026.*

*Para obtener el dossier del proyecto, puede realizar su solicitud a Christian Fanguin a los datos de contacto que aparecen a continuación:*

Proyecto presentado por **Christian Fanguin**

**06 78 42 94 54**

[www.lepetitportail.com](http://www.lepetitportail.com)



# le petit portail

CENTRO DE PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS Y MANUALES



Bienestar



Naturaleza



Armonía

A LA SALIDA

*Aquí estoy  
Liberado del peso de mis expectativas  
Vuelvo a encontrar mi verticalidad  
Más ligero  
Veo el pasaje  
Él me acoge  
Yo sonrío*

