

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



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*

