

Le petit portail

Il ritmo frenetico della vita contemporanea, unito all'onnipresenza del mondo digitale e virtuale, esercita una pressione senza precedenti sulla nostra mente e sul nostro corpo, provocando un aumento dei sintomi di solitudine e isolamento.

Inoltre, lo stress, fattore di rischio per numerose patologie, è presente nella vita del 50% della popolazione urbana. È stato collegato a disturbi che vanno dall'insonnia all'ipertensione, fino alle malattie cardiache, con un costo annuo stimato per i sistemi sanitari e le economie nazionali in miliardi.

Le Petit Portail è un progetto innovativo che mira a creare uno **spazio di risocializzazione e benessere.**

Concepito come **un luogo fuori dal tempo**, questo centro per l'insegnamento di pratiche contemplative e manuali mira a **riconciliare gli individui con se stessi, con gli altri e con la natura.**

In un mondo afflitto da tumulti e dispersione, questo centro offre un ritorno alla fonte attraverso attività calmanti e creative, offrendo **uno spazio di tranquillità e incontro.**

Le Petit Portail risponde a queste sfide offrendo uno spazio in cui tutti possono riconnettersi con se stessi e con la natura, lontano dalle distrazioni digitali e dallo stress quotidiano. Unendo pratiche contemplative e lavoro manuale, questo centro aspira a essere un rimedio contro i mali del nostro tempo, offrendo un percorso verso una vita più equilibrata e sana.



Il lavoro manuale offre notevoli benefici per la salute mentale, tra cui la riduzione dello stress, dell'ansia e il miglioramento della salute cognitiva.



Secondo quanto riportato dal Journal of Health Psychology, 45 minuti al giorno di attività creativa manuale possono ridurre significativamente i livelli dell'ormone dello stress, il cortisolo.



Inoltre, l'impegno in pratiche manuali è associato a un senso di realizzazione, a una maggiore autostima e a un migliore benessere emotivo.



MEDITAZIONE E LAVORO MANUALE COPPIE DI PRATICHE

Per allentare la tensione sono efficaci diverse attività manuali e creative. Ti permettono di concentrarti su qualcosa di diverso dalla fonte di stress, di prenderti del tempo per te stesso e di tenere occupate sia le mani che la mente. Combinando pratiche manuali e meditazione, sviluppiamo pazienza, attenzione e presenza nel momento presente.

VANTAGGI

I benefici di queste attività sono molteplici: permettono di impegnarsi, di scegliere, di mobilitarsi fisicamente e mentalmente.

AIUTA A RIDURRE LO STRESS

Queste coppie di pratiche aiutano a rilassarsi, decomprimere, combattere lo stress, liberare la mente dai pensieri negativi e regolare le emozioni.



UN LUOGO UNICO, IN UNA NATURA UNICA

Un'architettura dedicata alla tranquillità e al benessere

Le Petit Portail è progettato per trovare la sua collocazione nel cuore delle Monédières, una regione della Nuova Aquitania che incarna tranquillità e purezza. Immerso tra le dolci pieghe di questo paesaggio incontaminato, lontano dal caos e dalla frenesia della città, questo luogo offre un ambiente ideale per la salute fisica e mentale.

Reception - Sala di meditazione - Sala del silenzio - Sala polivalente - Laboratori Giardini di meditazione e contemplazione - Aree relax - Biblioteca - Area conviviale con fuoco - Alloggi - Refettorio - Sala da tè - Negozio - Uffici - Sala riunioni - Asilo nido - Infermeria - Orto - Frutteto - Stagni - Giardini fioriti - Passeggiate



ALL'ARRIVO

È così basso
 Mi inchino per attraversarlo
 Mi costringe alla modestia
 All'umiltà
 Invita a salutare la terra
 Con un semplice gesto
 Credendomi incapace di farlo
 Luce
 Il mio cuore si è aperto
 Sono pronto



Le Petit Portail aspira a essere molto più di un semplice posto dove soggiornare; vuole essere una fonte di trasformazione personale e collettiva.

Vogliamo che ogni persona che varca la nostra soglia se ne vada con un rinnovato senso di equilibrio, lucidità mentale e forza d'animo che gli consentano di affrontare il tumulto della vita moderna con grazia e resilienza.

Il nostro intento è che i nostri visitatori portino con sé i semi della gentilezza, della consapevolezza e della gioia, pronti a coltivare un futuro in cui la prosperità non è solo materiale, ma profondamente radicata nella salute mentale, nella comunità, nella cooperazione e nell'armonia con la natura.

Le Petit Portail non è solo un luogo di passaggio; è un pellegrinaggio verso la versione migliore di sé stessi, un impegno a forgiare un mondo più consapevole e amorevole per tutti noi e per le generazioni future.

Per costruire **Le Petit Portail** stiamo cercando facilitatori, collaboratori e donatori affinché questo **centro di pratiche contemplative e manuali** possa vedere la luce nel 2026.

Per ottenere ulteriori informazioni sul progetto, puoi fare richiesta a Christian Fanguin ai seguenti recapiti :

Progetto presentato da **Christian Fanguin**

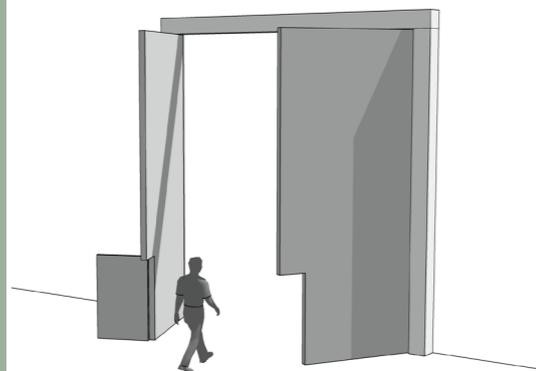
06 78 42 94 54

www.lepetitportail.com



ALLA PARTENZA

Eccomi qui
 Liberato dal peso delle mie aspettative
 Ritrovo la mia verticalità
 Più leggero
 Vedo il passaggio
 Mi dà il benvenuto
 Io sorrido



le petit portail

CENTRO DI PRATICHE CONTEMPLATIVE E MANUALI



Benessere



Natura



Armonia