

# Le petit portail

Het snelle tempo van het hedendaagse leven, in combinatie met de alomtegenwoordigheid van digitale en virtuele werelden, legt een ongekende druk op onze geest en ons lichaam, wat leidt tot verhoogde symptomen van eenzaamheid en isolement.

Bovendien is stress, een risicofactor voor veel pathologieën, aanwezig in het leven van 50% van de stedelijke bevolking. Het is in verband gebracht met aandoeningen variërend van slapeloosheid en verhoogde bloeddruk tot hartaandoeningen, met naar schatting jaarlijkse kosten voor de gezondheidszorg en nationale economieën die in de miljarden lopen.

**Le Petit Portail** is een innovatief project dat tot doel heeft een onderkomen te creëren voor resocialisatie en welzijn.

Bedacht als **een plek buiten de tijd**, heeft dit onderwijscentrum voor meditatieve en manuele vaardigheden **tot doel individuen te verzoenen met zichzelf, de ander en de natuur.**

In een wereld die wordt geplaagd door oproer en verstrooiing, biedt dit centrum een mogelijkheid tot terugkeer naar onze wortels door middel van rustgevende en creatieve activiteiten, **die een ruimte van rust en ontmoeting scheppen.**

Le Petit Portail speelt in op deze uitdagingen door een ruimte aan te bieden waar iedereen opnieuw in contact kan komen met zichzelf en met de natuur, weg van digitale afleiding en dagelijkse stress. Door meditatieve praktijken en handwerk te verenigen, streeft dit centrum ernaar een remedie te zijn voor de kwalen van onze tijd en een weg te bieden naar een evenwichtiger en gezonder leven.



Handwerk biedt opmerkelijke voordelen voor de geestelijke gezondheid, waaronder het verminderen van stress, angst en het verbeteren van de cognitieve gezondheid.



*The Journal of Health Psychology meldde dat 45 minuten handmatige creatieve activiteit per dag de niveaus van het stresshormoon cortisol aanzienlijk kan verlagen.*



Bovendien wordt het beoefenen van handmatige vaardigheden geassocieerd met een gevoel van voldoening, een groter gevoel van eigenwaarde en een verbeterd emotioneel welzijn.



## MEDITATIE EN HANDVAARDIGHEDEN HET HAND IN HAND GAAN\* VAN VAARDIGHEDEN

Om zich te bevrijden van spanningen, zijn verschillende handmatige en creatieve activiteiten effectief. Ze stellen je in staat om je te concentreren op iets anders dan de bron van stress, om tijd voor jezelf te nemen en om zowel je handen als je geest bezig te houden. Door handmatige vaardigheden en meditatie te combineren, ontwikkelen we geduld, aandacht en aanwezigheid in het hier en nu.



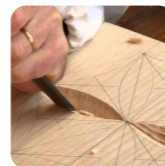
### VOORDELEN

De voordelen van deze activiteiten zijn talrijk: ze stellen je in staat om betrokken te raken, te kiezen, jezelf fysiek en mentaal te mobiliseren.



### EEN HULPMIDDEL OM STRESS TE VERMINDEREN

Deze samensmelting van activiteiten helpt om te ontspannen, stoom af te blazen, stress te bestrijden, je geest te bevrijden van negatieve gedachten en je emoties te reguleren.



## EEN UNIEKE PLEK, IN EEN UNIEKE OMGEVING

*Een architectuur gewijd aan gemoedsrust en welzijn.*

Le Petit Portail is gepland om te huisvesten in het hart van de Monédières, een regio van la Nouvelle Aquitaine die rust en zuiverheid belichaamt. Genesteld in de golvende plooien van dit ongerepte landschap, weg van de drukte van de stad, biedt deze plek een ideale omgeving voor fysieke en mentale gezondheid.

Receptie - Meditatieruimte - Stilteruimte - Polyvalente activiteitenruimte - Workshops  
Meditatie- en bezinningstuinen - Ontspanningsruimtes - Bibliotheek - Vuurhoek  
- Accommodatie - Refter/eetzaal - Theesalon - Winkel - Kantoren - Vergaderzaal -  
Kinderdagverblijf - Ziekenboeg - Moestuyn - Boomgaard - Vijvers - Bloementuinen -  
Wandelingen



## BIJ AANKOMST

*Het is zo laag  
Ik buig me neer om te kan  
passeren  
Hij dwingt mijn bescheidenheid  
Mijn nederigheid  
Nodigt uit om het land te  
begroeten  
Met een eenvoudig gebaar  
Gelovend dat ik daar niet toe in  
staat ben  
Licht  
Mijn hart heeft zich opengesteld  
Ik ben er klaar voor*



**Le Petit Portail** wil veel meer zijn dan alleen een plek om te verblijven; Het wil een bron van persoonlijke en collectieve transformatie zijn.

We wensen dat iedereen die door onze deuren loopt, vertrekt met een hernieuwd gevoel van evenwicht, helderheid van geest en stevigheid van hart waardoor ze met gratie en veerkracht door de drukte van het moderne leven kunnen navigeren.

Het is onze bedoeling dat onze bezoekers de zaden van zorgzaamheid, opmerkzaamheid en vreugde met zich meenemen, klaar om een toekomst te cultiveren waarin welvaart niet alleen materieel is, maar ook diepgeworteld in geestelijke gezondheid, gemeenschap, samenwerking en harmonie met de natuur.

**Le Petit Portail** is niet alleen een doorgangplaats; Het is een pelgrimstocht naar de beste versie van jezelf, een toewijding om een bewustere en liefdevollere wereld te smeden voor ons allemaal en toekomstige generaties.

*Om **Le Petit Portail** op te bouwen zijn we op zoek naar faciliteerders, bijdragers en donateurs zodat **dit centrum van meditatieve en manuele vaardigheden** in 2026 het daglicht kan zien.*

*Om het projectdossier te verkrijgen, kunt u uw aanvraag indienen bij **Christian Fanguin** op de onderstaande coördinaten:*

Project gepresenteerd door **Christian Fanguin**

**06 78 42 94 54**

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



# le petit portail

CENTRUM VOOR MEDITATIEVE EN MANUELE VAARDIGHEDEN



Welzijn



Natuur



Harmonie

## BIJ DE START

*Hier ben ik  
Bevrijd van het gewicht van mijn  
verwachtingen  
Ik richt mij weer op  
Verlicht  
Ik zie de passage  
Hij heet me welkom  
Ik glimlach*

