

le petit portail

Das hohe Tempo des heutigen Lebens, gepaart mit der Allgegenwart digitaler und virtueller Welten, übt einen beispiellosen Druck auf unseren Geist und unseren Körpern aus. Dies führt zu einer Zunahme von Symptomen von Einsamkeit und Isolation.

Darüber hinaus ist Stress, ein Risikofaktor für viele Krankheiten, Teil des Lebens von 50 % der städtischen Bevölkerung. Er wird mit Beschwerden in Verbindung gebracht, die von Schlaflosigkeit und Bluthochdruck bis hin zu Herzerkrankungen reichen, mit geschätzten jährlichen Kosten in Milliardenhöhe für die Gesundheitssysteme und die Volkswirtschaften.

Le Petit Portail ist ein innovatives Projekt, das einen Ort der Resozialisierung und des Wohlbefindens schaffen will.

Dieses Zentrum für kontemplative und manuelle Praktiken ist als ein Ort außerhalb der Zeit gedacht und soll **die Menschen mit sich selbst, den anderen und der Natur versöhnen.**

In einer Welt, die von Hektik und Zerstreung geprägt ist, bietet dieses Zentrum eine Rückkehr zu den Wurzeln durch beruhigende und kreative Aktivitäten, **die einen Raum der Ruhe und der Begegnung bieten.**

Le Petit Portail reagiert auf diese Herausforderungen, indem es einen Ort anbietet, an dem sich jeder fernab von digitalen Ablenkungen und Alltagsstress wieder mit sich selbst und der Natur verbinden kann. Durch die Verbindung von kontemplativen Praktiken und Handarbeit strebt dieses Zentrum danach, ein Heilmittel gegen die Übel unserer Zeit zu sein und bietet einen Weg zu einem ausgeglicheneren und gesünderen Leben.



Handarbeit bietet wesentliche Vorteile für die psychische Gesundheit insbesondere dadurch, dass sie zum Abbau von Stress und Angstzuständen und zur Verbesserung der kognitiven Gesundheit beiträgt.



Das Journal of Health Psychology berichtete, dass 45 Minuten manuelle kreative Handarbeit pro Tag den Spiegel des Stresshormons Cortisol deutlich senken können.



Darüber hinaus wird die Beschäftigung mit Handarbeit mit einem Gefühl der Erfüllung, einer Steigerung des Selbstwertgefühls und einem besseren emotionalen Wohlbefinden in Verbindung gebracht.

MEDITATION & HANDARBEIT PAARE VON PRAKTIKEN



Um sich von Spannungen zu befreien, sind verschiedene manuelle und kreative Aktivitäten wirksam. Sie ermöglichen es, sich auf etwas anderes als die Stressquelle zu konzentrieren, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und sowohl die Hände als auch den Geist zu beschäftigen. Durch die Kombination von manuellen Praktiken und Meditation entwickelt man Geduld, Aufmerksamkeit und Präsenz im Augenblick.



VORTEILE

Die Vorteile dieser Aktivitäten sind zahlreich: Sie ermöglichen es, sich einzubringen, zu wählen und sich physisch und psychisch zu engagieren.



EINE HILFE ZUM STRESSABBAU

Diese Praxispaare helfen, sich zu entspannen, abzuschalten, Stress zu bekämpfen, den Geist von negativen Gedanken zu befreien und die Emotionen zu regulieren.



EIN EINZIGARTIGER ORT IN EINER EINZIGARTIGEN NATUR

Eine Architektur, die dem Seelenfrieden und dem Wohlbefinden gewidmet ist.

Le Petit Portail ist ein Platz im Herzen der Monédières, einer Region in der Region Nouvelle Aquitaine, die Ruhe verkörpert. Eingebettet in die welligen Falten dieser unberührten Landschaft, weit weg von der Hektik der Städte, bietet dieser Ort eine ideale Umgebung für körperliche und geistige Gesundheit.

Empfang - Meditationsraum - Raum der Stille - Mehrzweckraum für Aktivitäten - Workshops - Meditations- und Kontemplationsgärten - Entspannungsbereiche - Bibliothek - Feuerstelle - Unterkunft - Speisesaal - Teestube - Shop - Büros - Meetingraum - Kinderbetreuung - Krankenstation - Gemüsegarten - Obstgarten - Teiche - Blumengärten - Spaziergänge





BEI DER ANKUNFT

*Es ist so niedrig
Ich beuge mich, um es zu
überschreiten
Es zwingt meine Bescheidenheit
Meine Demut
Lädt ein, die Erde zu grüßen
Mit einer einfachen Geste
Ich dachte, ich könnte es nicht
Licht
Mein Herz hat sich geöffnet
Ich bin bereit*

Le Petit Portail strebt danach, mehr als nur ein Aufenthaltsort zu sein; es zielt darauf ab, eine Quelle persönlicher und kollektiver Transformation zu sein.

Wir möchten, dass jeder, der durch unsere Türen geht, mit einem erneuerten Gefühl des Gleichgewichts, einer Klarheit des Geistes und einer Festigkeit des Herzens nach Hause geht, die es ihm ermöglichen, sich mit Anmut und Widerstandsfähigkeit durch den Trubel des modernen Lebens zu navigieren.

Wir beabsichtigen, dass unsere Besucher*innen die Samen von Wohlwollen, Achtsamkeit und Freude mit nach Hause nehmen. Damit sollen sie bereit sein, eine Zukunft zu kultivieren, in der Wohlstand nicht nur materiell ist, und tief in geistiger Gesundheit, Gemeinschaft, Kooperation und Harmonie mit der Natur verwurzelt werden.

Le Petit Portail ist nicht nur ein Ort der Durchreise; es ist eine Pilgerreise zur besten Version von sich selbst, eine Verpflichtung, eine bewusstere und liebevollere Welt für uns alle und zukünftige Generationen zu schmieden.

*Um Le petit Portail aufzubauen, suchen wir nach Vermittler*innen, Mitwirkenden und Spender*innen, damit dieses Zentrum für kontemplative und handwerkliche Praktiken im Jahr 2026 entstehen kann.*

Um die Projektunterlagen zu erhalten, wenden Sie sich bitte an Christian Fanguin unter folgenden Kontaktdaten:

Projekt von **Christian Fanguin** vorgestellt

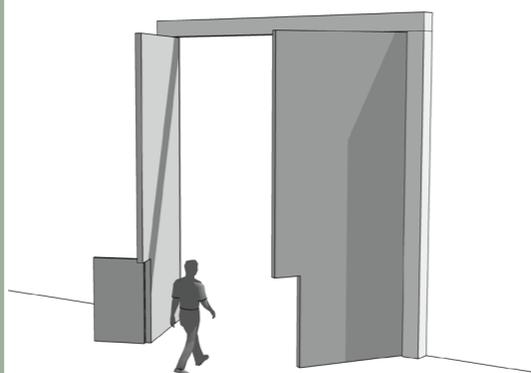
06 78 42 94 54

www.lepetitportail.com



BEI DER ABREISE

*Hier bin ich
Befreit von der Last meiner
Erwartungen
Ich finde meine Vertikalität wieder
Leichter
Ich sehe den Durchgang
Er empfängt mich
Ich lächle*



le petit portail

ZENTRUM FÜR KONTEMPLATIVE UND MANUELLE PRAKTIKEN



Wohlbefinden



Natur



Harmonie