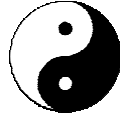


Hutte de Sudation dans une Forêt

L'idée est de prendre un bain de vapeur dans un environnement naturel et dans l'obscurité, afin de se purifier lors de l'effort de suer.

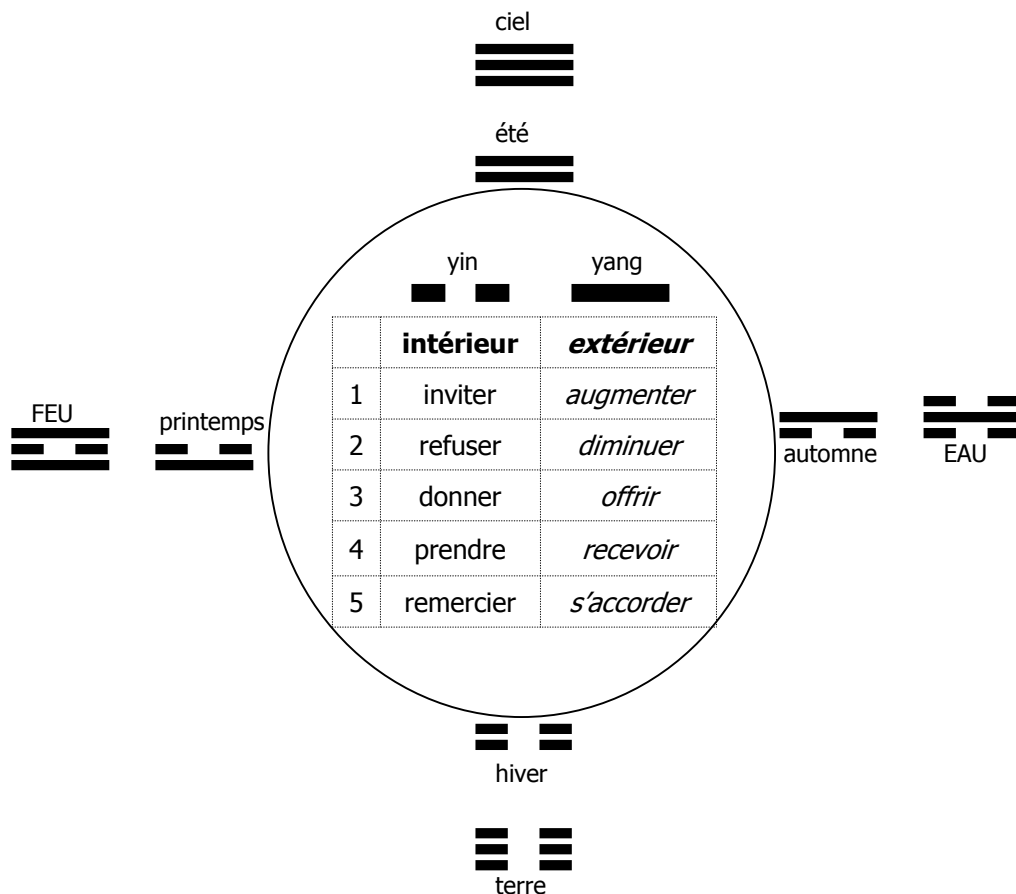
La dualité du feu et de l'eau, le chaud et le froid est représentée par la transformation du Yang et du Yin.
La vapeur est symbolisée par le c e r c l e.



il y a une idée de 5 passages lors d'une cérémonie de la purification et de la détente.

En hiver, nous ne quittons pas la hutte, en été nous vivons les 5 naissances en sortant et en réentrant dans le bain de vapeur.

Le thème ou la dynamique des 5 portes est la conscience du partage.
Le déroulement de la cérémonie est caractérisé par le début (printemps) et la fin (hiver).



Sur le lieu de recueillement, il y a des cérémonies sans paroles.
Souvent, le début de la sudation est accompagné par le tambour et le chant.
Pendant son effort de purification, chaque participant médite seul et en silence.

Après un effort personnel pendant la sudation, une sensation de purification et une perception de détente s'installe.

Pour pouvoir prendre un bain de vapeur, dans la forêt, un feu chauffe les 40 pierres à blanc.
La porte de la hutte s'ouvre 5 fois pour apporter les 8 pierres.
De l'eau est versée sur les pierres chaudes, pour créer la vapeur.

Dans l'obscurité et pendant la sudation nous sommes nus. (sinon vêtements légers ou maillots de bains).

L'extérieur pour le froid :	L'intérieur pour la chaleur :
<ul style="list-style-type: none"> ✓ lampe de poche ✓ bonnes chaussures pour la forêt ✓ vêtements chauds, petites pluies ✓ boissons et collations ✓ 1 linge de bain après la sudation ✓ mouchoirs 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ sandales pour le trajet entre le vestiaire et la hutte ✓ 2 linges de bains (1 à l'intérieur 1 comme coussin) ✓ instrument de musique qui supporte la vapeur ✓ herbes aromatiques pour les pierres chaudes ✓ sans métal (bijoux etc.)

C'est Félix qui mène la sudation. Les dates planifiées doivent être confirmées.
L'inscription pour les quelques places débute 3 semaines avant la cérémonie
par le mobile **(+4179) 425.07.88**

Pleine Lune 2007	BAIN DE VAPEUR 2007 samedis	ascendant ou descendant
2 fév	3 février	1 j. après, plutôt purifier
3 mars	3 mars, Pleine Lune	détendre et purifier
2 avril	31 mars	2 j. avant plutôt détendre
2 mai	5 mai	3 j. après plutôt purifier
1 juin	2 juin	1 j. après plutôt purifier
30 juin	30 juin, Pleine Lune	détendre et purifier
	juillet et août, 4 h matin	à 7 h exercices martiaux lents et rapides
28 août	1 septembre	3 j. après plutôt purifier
26 sept	27 septembre	1 j. après plutôt purifier
26 oct.	27 octobre	1 j. après plutôt purifier
24 nov	24 nov. Pleine Lune	détendre et purifier
24 déc	28 décembre	4 j. après plutôt purifier