

**Programme de la Retraite – Juillet 2025**  
**Centre Huamanwasi – San Roque de Cumbaza, Pérou**  
**Dates : Du dimanche 6 juillet au samedi 26 juillet 2025**



**Informations Clés :**

- **Lieu de rencontre initial :** Tarapoto
  - **Point de rendez-vous :** Dimanche 6 juillet à 11h30 à l'hôtel « La Patarashca Restaurante » (Jiron Lamas 261, Tarapoto 22000)
  - **Hébergement conseillé à Tarapoto :** « La Patarashca Hotel » (Jiron San Pablo de la Cruz 362)
  - **Transfert vers Huamanwasi :** Organisé par Samauma, départ à 14h en mototaxi collectif
  - **Contact d'urgence :** WhatsApp +33 762 52 58 45
- 

**Planning des Activités**

**Dimanche 6 juillet**

- 11h30 : Accueil à l'hôtel « La Patarashca »
- 14h00 : Départ collectif vers Huamanwasi
- Installation dans vos logements
- 19h00 : Souper suivi d'une séance de tarot ludique

**Lundi 7 juillet**

- 07h00 : Visite du centre Huamanwasi (à jeun)
- 08h30 : Purification corporelle à la Maloca Shakty (prévoyez serviette, maillot et change)
- 17h00 : Bain en rivière
- 19h00 : Dîner léger

**Mardi 8 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Rituel du Feu à la plage de pierres (chants et danses aux ancêtres)
- 10h30 : Partage de groupe à la Maloca Shakty
- 12h30 : Déjeuner
- 16h00 : Danse expressive avec Jamaël et Sébastien
- 19h00 : 1ère cérémonie (vêtements blancs et bottes obligatoires)

### **Mercredi 9 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Entretien de la 1ère cérémonie au patio
- 12h30 : Déjeuner
- 16h30 : Séance de yoga guidée
- 19h00 : Dîner tranquille

### **Jeudi 10 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Entretien sur la diète en forêt et tirage au sort des tambos
- 12h30 : Déjeuner
- 16h00 : Initiation au massage en salle de yoga (prévoyez serviette, maillot et huile de massage)
- 19h00 : 2ème cérémonie (vêtements blancs et bottes obligatoires)

### **Vendredi 11 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Échange collectif sur le second rituel
- 12h30 : Déjeuner
- 16h30 : Atelier d'hygiène de vie et initiation aux bains dérivatifs
- 19h00 : Dîner

### **Samedi 12 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Préparation pour la diète (vêtements, sac à dos, bottes, lampe, briquet, serviette, maillot)
- 10h30 : Départ vers le terrain de diète et dépôt dans votre Tambo
- 12h00 : 3ème cérémonie et installation dans les tambos

### **Diète en Forêt – Du Dimanche 13 au Vendredi 18 juillet**

- Respect strict du silence : pas de montre, téléphone, ordinateur, musique ni lavage
- Visites thérapeutiques journalières par Jamaël et Sébastien
- Distribution quotidienne de votre plante de diète personnalisée
- Repas de diète assurés, baignade interdite

## **Vendredi 18 juillet – Fin de Diète**

- 08h00 : Préparation du sac à dos, équipement de bain et tenue blanche pour le rituel
- Attente du passage de Jamaël et Sébastien pour stopper la diète (photo souvenir)
- Bain collectif à la rivière (20 minutes)
- 12h00 : 4ème cérémonie
- 19h00 : Dîner

## **Samedi 19 juillet**

- 06h00 : Sadhana à la Maloca Shakty (lecture sacrée et méditation active)
- 08h00 : Petit déjeuner
- 10h00 : Échange collectif sur la diète et la dernière cérémonie
- 12h30 : Déjeuner
- 15h00 : Théâtre du Rêve et échanges
- 19h00 : Dîner, tirage au sort des groupes de prière

## **Dimanche 20 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Balade méditative à San Roque
- 12h30 : Déjeuner
- 15h30 : Théâtre de la Dérision
- 19h00 : 5ème cérémonie

## **Lundi 21 juillet – Jour du Silence et Offrande**

- 08h00 : Petit déjeuner
- Journée complète de silence avec groupe de prière (horaires tirés au sort)
- 12h30 : Déjeuner (en silence)
- 19h00 : Dîner et fin du silence

## **Mardi 22 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Compte-rendu de la 5ème cérémonie au patio
- 12h30 : Déjeuner
- 16h00 : Séance de Tarot ludique
- 19h00 : Dîner

### **Mercredi 23 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Préparation des Baluchons Karmiques
- 12h00 : 6ème cérémonie SAN Pedro à la hutte de sudation, suivie du feu pour brûler les baluchons (cérémonie se terminant vers 21h)
- Nuit avec soupe

### **Jeudi 24 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- Matinée : Atelier créatif improvisé
- 12h30 : Déjeuner
- Après-midi : Entretiens individuels sur la dernière cérémonie, bilan du séminaire en individuel et préparation du dîner festif

### **Vendredi 25 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 08h30 : Départ pour Tarapoto
- 12h00 : Repas en ville
- 19h00 : Fête de clôture et dîner (préparation des valises)

### **Samedi 26 juillet**

- 08h00 : Petit déjeuner
- 09h00 : Entretien final et conseils pour le retour dans la vie quotidienne
- Clôture du séminaire

---

**Bon Retour !**

**Samauma – Pour une Expérience Transformatrice.**

---

#### **Inscription et Informations :**

Pour toute question ou pour finaliser votre inscription, contactez-nous à :

- **E-mail** : sama@samauma-peru.org
- **WhatsApp** : +33 762 52 58 45