

Adrian Xopan – de retour en Suisse du 11 au 16 juin 2024

C'est lors d'un voyage au Mexique en 2022 que nous avons rencontré Adrian, au cœur d'un Cénote, nappe d'eau douce souterraine typique dans le Yucatan mexicain, pour une cérémonie. Depuis lors, Caty Mari, femme de sagesse et de connaissance l'invite sur nos terres européennes pour que nous puissions bénéficier de son énergie de fluidité si particulière,



empreinte tant d'humilité que d'une puissance simple et juste dans la forme.

Adrian est un homme joyeux, blagueur, souriant et très à l'écoute. Par sa présence, il nous relie. **Il éveille en nous le sentiment, du bon et du beau, l'amour d'être vivant.** Tous ceux qui ont eu l'occasion de le rencontrer sont unanimes !

Sa qualité de présence, son engagement et son intégrité transparaissent dans la qualité de chacun de ses gestes, soins et massages.

Adrian est un modèle par l'exemple, de joie, de positivité, de force et de calme, qui sans nul doute sont des

sources d'inspiration pour tous ceux qui croisent son chemin et qui aspirent à vivre dans la fluidité. Rencontrer Adrian Xopan est **une expérience qui nourrit l'âme**, Son énergie rayonnante et sa sagesse intérieure créent un environnement propice à la guérison, invitant chacun à s'ouvrir à la transformation et à la croissance.

Ferpècle, Valais et Château d'Oex, Vaud, la puissance des montagnes

Mardi 11 juin

Dans le cadre majestueux du Val- d'Hérens, à Ferpècle

- **Cérémonie de la croix** (Hatsus Kuxtal, vie précieuse). Une cérémonie pour générer la gratitude, la bénédiction et l'abondance pour chaque participant. Entre la Dent Blanche et les glaciers environnants, **une intention particulière sera adressée à la terre et aux esprits pour une adaptation du vivant au changement climatique.** La cérémonie sera précédée d'un :
- Auto-massage maya : par la connexion à nos muscles et à nos organes internes, cet auto-massage permet de générer un équilibre et de soulager les tensions et douleurs.
- Venez avec vos tambours, des fleurs (blanches, jaunes, rouges et violettes), quelques graines ou fruits, autant d'offrandes pour ensemencher la croix avec nos intentions. Prenez également un bâton d'environ 1.50m, de bonnes chaussures et un pique-nique
- Excursion journalière, temps de marche environ 2 h.00 (aller-retour), marche facile sans grand dénivelé, une journée de ressourcement au cœur des Alpes, dans un cadre somptueux
- Prix : CHF 40.-

Mercredi 12 et jeudi 13 juin **Dans le calme des montagnes à Château-d'Oex**

- **Massage et-soin maya** en séances individuelles de 90 minutes
- Prix : CHF 130.-

Renseignements et inscriptions : nicole.schnegg@bluewin.ch - +41 79 332 14 38

Mont-jardin, Chancy, la douceur de la campagne genevoise

Vendredi 14 juin et samedi 15 juin de 10h00 à 19h00

- **Massage et-soin maya** en séances individuelles de 90 minutes
- Prix : CHF130.-

Dimanche 16 juin de 11h00 à 19h00

- **Cérémonie de la croix** (Hatsus Kuxtal, vie précieuse) suivi d'un **Temazcal** avec fangothérapie
- Prix : CHF 90.-

Renseignements et inscriptions : daisy.schrai@hotmail.ch - +41 78 687 59 51

Hatsus Kuxtal – Cérémonie de la Vie Précieuse

Cette puissante cérémonie a pour but de générer un profond **sentiment de gratitude, de bénédictions et d'abondance** pour chaque participant, ainsi que pour le lieu où la cérémonie a lieu.



Elle est une pratique élémentaire d'appréciation de nos racines, de la **simplicité et de la beauté de la vie**, qui guide notre harmonisation vers l'être.

Nous apprenons à être pleinement présent à nous-mêmes et aux autres, en créant une magnifique composition de fleurs, de graines et de fruits, accompagnée de chants et de mantras mayas.

Cette composition est appelée l'ensemencement de la croix. **Son intention principale est d'offrir tant aux forces cosmiques qu'à chaque participant une offrande de joie et d'abondance.**

Le temazcal / Hutte de sudation maya

Depuis des temps ancestraux, les peuples indigènes du Mexique ont pratiqué un bain de vapeur purificateur, avec l'intention de produire une connexion magique oubliée avec la Terre et toutes les parties de notre être.

Ce bain de vapeur est basé sur les méthodes de guérison traditionnelles utilisées par les Mayas, dans lesquelles les propriétés **des éléments naturels (le feu, l'air, l'eau et la terre) et des herbes médicinales sont combinées pour purifier l'esprit, le corps et l'âme.**

Après une cérémonie d'ouverture – basée sur la salutation traditionnelle aux gardiens des coins de l'univers, le Cœur du Ciel et la Terre Mère – les participants sont guidés à l'intérieur du temple, qui représente le ventre de la Terre Mère, pendant environ deux heures.

Pendant cette période, une infusion faite à partir d'herbes médicinales est saupoudrée sur des roches volcaniques qui ont été préalablement chauffées au feu, pour produire une vapeur aromatique d'un grand pouvoir de guérison. Au fur et à mesure que votre corps se détend et se nettoie, vous commencerez à expérimenter une ouverture et une connexion profonde avec la Terre Mère à travers d'anciens chants chamaniques.

Massage et soin individuel

Les anciens Maya considéraient le corps comme un temple sacré qui devait constamment être entretenu. Le massage était une partie indispensable et constante de leurs techniques de guérison.

Il permet un réalignement global : physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel.

Ce soin se déroule en trois étapes

- **Nettoyage énergétique** au copal (encens) et aux herbes
- Massage Maya harmonisant à l'huile: **Massage complet du corps** incluant une concentration sur la zone du ventre (Massage Maya). Dans la conception maya, le nombril est pour eux le centre physique et énergétique du corps et il est relié aux autres organes.
- **Massage sonore avec les bols chantant tibétains:** la vibration du son agit sur chaque cellule, organe et système pour une harmonisation en douceur.

Qui est Adrian Xopan ?

En tant que facilitateur spirituel, Adrian dirige des cérémonies aidant à atteindre une profonde compréhension de la liberté spirituelle, à travers trois principes fondamentaux : **vivre en harmonie avec les lois de la nature, la célébration des rites ancestraux et la joie et l'amour de la vie.**



Originaire de la communauté Amatlán de Quetzalcoatl (Terre sacrée), Adrian Salas Xopan a été élevé par des grands-parents de la nation Tlahuica ou « Peuple de la Lumière » et initié à la connaissance du travail communautaire, la culture du maïs sacré, la lecture de la voix du vent sur la montagne, ainsi qu'au chant et à la peinture sacrés pour entrer en contact avec la divinité, pour tendre à la guérison et la paix.

Initié, dès son plus jeune âge, à l'usage thérapeutique de la hutte de sudation appelée « Temazcal », il a reçu ses enseignements via les Lakotas, les Sioux, les Totonacs et les Mexicas. Diplômé en sciences de la communication à l'université de Mexico, il s'est aussi formé

en thérapie corporelle et énergétique en Espagne et en Slovénie, ainsi qu'en guérison par le son avec des bols tibétains au Népal.

Vivant depuis plus de vingt ans au sein de la Communauté Maya, il codirige le centre de cérémonie Maya Muuch'xiimbal « Marcher ensemble », qui défend et perpétue au quotidien les traditions de ce peuple millénaire.