

# **Guide horaire détaillé**

## **Week-end de La Tribu d'Amarok – L'Appel du Totem**

### **Vendredi**

#### **16h00 : Accueil et installation**

- Arrivée des participants, enregistrement et orientation sur le site.
- Installation dans les tipis et distribution d'un carnet personnel pour prendre des notes tout au long du week-end.
- Rencontre avec les guides spirituels et présentation du livre de La tribu d'Amarok : L'Appel du Totem.

#### **17h00 : Cercle d'introduction autour du feu sacré**

- Récit des origines de la Tribu d'Amarok et introduction à l'histoire d'Amarok.
- Partage des intentions personnelles pour le week-end.

#### **18h00 : Souper inclus**

- Repas chaleureux et convivial préparé avec des ingrédients locaux.
- Explications sur l'importance de la nourriture comme offrande à la Terre et à soi-même.

#### **19h30 : Préparation spirituelle et introduction au parcours nocturne**

- Présentation des quatre stations du parcours nocturne et de leur symbolisme.
- Discussion sur l'importance de la nuit comme espace de transformation.

#### **20h30 : Parcours nocturne des épreuves**

- Début du parcours en quatre stations illuminées par des feux :
  1. Épreuve physique : Force et endurance
  2. Épreuve mentale : Résolution et réflexion
  3. Épreuve d'aptitude : Précision et patience
  4. Épreuve de mémoire : Observation et rétention

#### **23h00 : Retour et cercle de partage**

- Échange autour du feu sacré sur les expériences vécues lors des épreuves.

#### **23h30 : Repos dans les tipis**

- Retour aux hébergements pour une nuit de récupération.

## **Samedi**

### **7h30 : Réveil et méditation guidée**

- Méditation en plein air pour se connecter à la nature et aux enseignements d'Amarok.

### **8h00 : Déjeuner inclus**

- Repas nutritif pour préparer la journée, accompagné d'un moment de calme pour écrire dans le carnet personnel.

### **9h00 : Remise et remplissage du questionnaire totémique**

- Explication du questionnaire pour guider la découverte des animaux totems.
- Temps de réflexion individuelle pour répondre en silence ou avec l'assistance des guides.

### **10h30 : Fabrication du bâton totémique**

- Atelier de création du bâton totémique en utilisant des matériaux naturels comme le bois, les plumes et les pierres.
- Chaque participant personnalise son bâton pour qu'il reflète son lien avec son totem.

### **12h00 : Dîner inclus**

- Repas équilibré et moment de détente pour intégrer les enseignements du matin.

### **13h30 : Exploration des réponses au questionnaire**

- Analyse des réponses par les guides pour interpréter les animaux totems.
- Discussions individuelles sur les liens entre les réponses et les qualités des totems.

### **15h00 : Temps libre dans la nature**

- Marche silencieuse, méditation ou écriture dans le carnet personnel pour approfondir la connexion avec les éléments naturels.

### **17h00 : Préparation au rituel d'allégeance**

- Préparation des participants pour la cérémonie du soir.
- Conseils pour entrer dans un état d'esprit de gratitude et d'intention.

### **18h00 : Souper inclus**

- Repas festif en plein air, marquant le début de la soirée de cérémonie.

## **20h00 : Cérémonie de révélation des totems et rituel d'allégeance**

- **Ouverture par les guides spirituels : Chant d'invocation à Amarok et bénédictions des esprits guides.**
- **Révélation des totems : Chaque participant découvre son animal totem et reçoit un message personnalisé.**
- **Remise du pendentif d'amulette d'Amarok : Symbolisant le lien spirituel avec le totem et la tribu.**
- **Rituel d'allégeance :**
  - **Serment individuel devant le feu sacré.**
  - **Dépôt des offrandes naturelles.**
  - **Onction de l'esprit avec peinture sacrée appliquée par les guides.**

## **22h30 : Chants et tambours**

- **Célébration collective avec des chants et des rythmes de tambours pour honorer les engagements pris.**
- **Moment de gratitude partagé sous le ciel étoilé.**

## **23h30 : Repos dans les tipis**

- **Retour pour une nuit de rêve et d'intégration spirituelle.**

## **Dimanche**

### **7h30 : Réveil et méditation du loup**

- **Exercice inspiré des enseignements du loup pour renforcer la connexion avec l'animal totem.**

### **8h00 : Déjeuner inclus**

- **Un repas partagé dans une atmosphère de sérénité et de réflexion.**

### **9h00 : Cercle de gratitude et bénédictions finales**

- **Moment collectif autour du feu sacré pour exprimer sa gratitude envers la tribu, Amarok, et la nature.**
- **Bénédictions finales par les guides et partage des intentions pour intégrer les enseignements dans la vie quotidienne.**

### **10h30 : Cérémonie de clôture**

- **Récitation de l'hymne à Amarok pour sceller les liens créés pendant le week-end.**
- **Remise des bâtons totémiques finalisés à chaque participant.**

### **12h00 : Dernier repas des participants**

- **Rangement des tipis et départ avec les enseignements et l'énergie d'Amarok en soi.**