

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 :**
 - a. 1. **Épreuve physique : Force et endurance**
 - b. 2. **Épreuve mentale : Résolution et réflexion**
 - c. 3. **Épreuve d'aptitude : Précision et patience**
 - d. 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.**