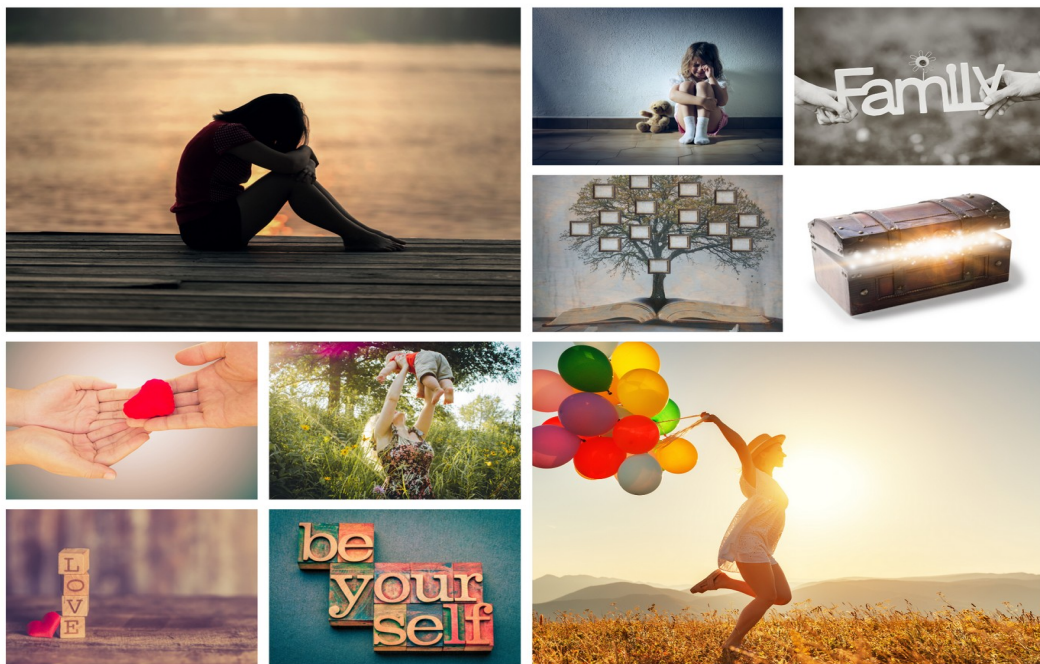


Programme stage collectif « Remettre son monde à l'endroit en retrouvant Sa Vérité Intérieure »

Avec la thématique principale « sortir de l'emprise de la mésestime et renouer avec Soi »



Stage de 4 jours

Horaires : 10h - 17h30

Thé, café et petits gâteaux vous sont offerts



Le programme n'est pas exhaustif, je peux rajouter des pratiques selon les besoins du groupe, ou en prioriser certaines et passer moins de temps sur d'autres.

Cependant les grandes lignes sont là, et vous aurez dans tous les stages, **accès à la transmission d'une partie de la pratique de la lecture intuitive de l'inconscient.**

« La lecture intuitive permet d'avoir accès à des informations cachées dans l'inconscient de manière très simple et de développer son intuition ».

Jour 1 :

- **Accueil** - Présentation de tous les participants

- Présentation du stage rapidement + partage sur ce que c'est notre vraie nature, le Soi, tous les conditionnements qui vous ont déviés de vous-même, et comment retrouver Votre vérité intérieure derrière la personnalité suradaptée

- Définir Votre **Objectif premier**, en lien avec l'estime de Soi et / ou autres objectifs si besoin

- **Votre scène de vie actuelle, votre scène de vie souhaitée**

Un temps pour faire l'**état des lieux** de ce que vous vivez et de ce que vous souhaitez vivre (et ce dans tous les domaines de votre vie y compris vos états d'être)

- Rencontre avec votre inconscient :

- **La lecture intuitive de l'inconscient** (je ne vous dis pas tout pour garder la surprise) mais c'est une expérience puissante pour vous connecter à votre inconscient et découvrir des trésors en vous.

Première expérience

- Pour découvrir là où une part de vous en est au niveau de votre inconscient (en lien avec l'estime de soi)

- Là où votre coeur souhaite aller, en lien avec votre Vraie Nature et une saine estime de vous-même.



Ce que vous découvrirez lors de cette lecture intuitive sera comme une toile de fond pour diriger votre boussole intérieure vers ce que vous souhaitez vivre en lien avec les aspirations de votre coeur.

- Une pause pour retrouver Sa Vérité Intérieure et se comprendre.

Un temps pour mieux vous comprendre, conscientiser votre enfance, l'environnement dans lequel vous avez grandi, la nature des liens à vos parents à la lueur de Votre Vérité Intérieure, mais aussi comprendre ce que vous vivez au quotidien (sous la forme des symptômes physiques, de certains comportements, de vos relations, des schémas répétitifs.....)

Pour cela, je vous accompagnerai dans le remplissage de fiches destinées à retrouver Votre histoire, à conscientiser les liens entre votre enfance, la relation à votre famille d'origine, l'identification de traumatismes.....et ce que vous traversez aujourd'hui et qui vous empêche de vous reconnaître, d'avoir de l'estime pour vous-même et de vous donner de l'amour. Ces fiches seront un soutien solide pour vous accompagner, au-delà du stage, sur votre chemin.

- Rencontre avec votre enfant intérieur

- Début transmission de la lecture intuitive de l'inconscient, rencontre avec Votre Intuition

- Petite MÉTÉO INTÉRIEURE, partages et clôture de cette première journée.

Jours 2, 3 et 4 :

- Accueil, météo intérieure

- Un temps d'écoute intérieure et de reconnexion à Soi



- **Transmission d'une lecture intuitive** pour que vous soyez à l'aise avec ce processus durant les 3 jours restants (un vrai cadeau pour écouter vos réponses intérieures en lien avec vos aspirations)

- **Votre Vraie Nature :**

Nous y reviendrons à de nombreux moments au cours de ces 4 jours de stage pour toujours plus compléter le portrait de votre Vraie Nature, à l'aide de tout ce que vous aimez, mais aussi des outils de connaissance de Soi que je vous ferai découvrir (numérologie, sens de votre prénom, design humain.....), en retrouvant vos rêves, vos aspirations.....

* Lecture intuitive des ressources innées de votre enfant intérieur avant le poids des conditionnements.

* Lecture intuitive de votre sage intérieur

* et d'autres lectures intuitives pour vous accompagner dans la découverte de vos trésors intérieurs

- **Le portrait de la part de soi qui se mésestime**, se rejette, et on vit le sentiment quasi permanent d'illégitimité, colère contre soi, dévalorisation.....

- **Ecoute de ces différentes parts de vous**

* accompagnement profond pour vous aider à laisser remonter à la conscience certaines mémoires en lien avec cette problématique

* transmutation de ces mémoires

* dialogue intérieure, écoute, reconnaissance, paroles de réconciliation de soi à soi

* prendre soin de ces parts de vous

* les laisser remonter à votre conscience pour les intégrer

- **Identification de certains programmes inconscients pour comprendre cette mésestime, ce rejet de soi (qui la plupart du temps ne vous appartiennent pas en réalité)**

* Retrouver les mémoires de ce qui a été projeté sur vous, avant votre conception, par vos parents

* Mémoires foetales (ce que vous avez perçu, ressenti lors de votre vie intra-utérine)



- * Mémoire de votre naissance
- * Les projections de votre entourage familial sur l'enfant que vous étiez
- * Comment l'enfant que vous avez été s'est identifié à son environnement pour s'adapter, et même trop souvent suradapter pour survivre. Se déviant ainsi peu à peu de sa vraie nature pour être aimé, accepté par le clan familial

- La nature des liens d'attachement à la famille

* conscientiser les doubles liens (le lien inconscient à vos parents, par exemple derrière le masque d'amour se cache en réalité du rejet, de la non acceptation de votre sensibilité unique.....)

* Découvrez et venez explorer le lien à la mère, au père et libérez-vous des liens négatifs et des schémas malsains, tels que la culpabilité, le sacrifice de soi, la dévalorisation, le déni de soi... qui vous entraînent dans la spirale de la mésestime.

Exercices puissants à travers l'écriture et la verbalisation pour vous libérer de ces poids qui vous empêchent de vous estimer et de vous reconnaître.

- Réfléchir sur son arbre généalogique et repérer les répétitions transgénérationnelles

- L'identification d'une partie du faux monde intérieur qui vous gouverne à votre insu dans votre psyché :

- * débusquer les indésirables pour ne plus leur donner prise
- * la famille intériorisée mais aussi les jugements sociétaux

* identifier les parts de vous qui sont en suradaptation et qui ne vous servent plus aujourd'hui ainsi que certains de vos mécanismes de défense qui ne sont plus appropriés

exemples : la trop gentille, celle qui se fait passer après, celle qui se sabote, celle qui a peur de prendre sa place, la petite souris, l'agressive, la hyper critique, l'hyper contrôle, la fuite, l'agressivité...

Vous comprendrez comment vous vous êtes construit en suradaptation à votre environnement et pourquoi vous entretenez cette mésestime, ce rejet de vous-même.



- Travail intérieur pour accueillir ces parts de vous, les identifier, les reconnaître pour commencer à vous réconcilier avec vous-même

En comprenant votre vraie nature, en vous identifiant à votre Soi et en conscientiant comment et pourquoi vous avez été conditionné à vous mésestimer et ce, peut-être, depuis de nombreuses générations et comment vous continuer à votre insu à vous rejeter..... Alors vous pourrez acter ce changement en vous-même et avancer sur le chemin de l'amour de Soi et l'estime de vous-même.

+ répertorier les parts de soi avec le classement de l'ifs, (les exilés, les pompiers, les managers)

- La carte de Votre Monde intérieur

Un temps pour poser tout ce travail intérieur à l'intérieur de vous et sur le papier avec la réalisation d'une carte de vous-même pour garder le cap de l'estime de vous-même et de la reconnexion avec votre véritable nature. Pour toujours plus écouter votre intuition, vos émotions, vos sensations physiques et suivre votre boussole intérieure.

Vous vous engagerez également à continuer de vous soutenir et de vous écouter après le stage.

Les outils thérapeutiques

Tout au long de ce stage, vous serez accompagné avec des temps individuels pour la remontée à votre conscience de certaines mémoires et des temps collectifs.

Nous utiliserons les constellations familiales pour découvrir ce qui se joue dans votre psyché (conflits intérieurs, liens dysfonctionnants, relation à soi.....) à travers la constellation de la psyché, mais aussi les constellations familiales.

J'utiliserai également beaucoup la lecture intuitive de l'inconscient pour vous accompagner dans la reconnexion à votre intuition, mais aussi la rencontre avec votre inconscient.

Nous utiliserons également le dialogue intérieur, l'intégration émotionnelle, les sensations corporelles, la visualisation l'écriture..... et de nombreux outils



et exercices puissants pour vous découvrir et vous libérer de l'emprise de la mésestime et vous sentir bien avec vous-même, vous choisir et réaliser ce qui vous tient à coeur.

Les bienfaits :

- Vous allez découvrir de nombreuses informations qui étaient inconscientes
- Vous allez vous comprendre et comprendre Votre Vie actuelle à la lueur de Votre Vérité Intérieure
- Libération de mémoires émotionnelles traumatiques
- réconciliation avec des parts de vous-même
- vous donner l'estime de vous-même
- savoir où vous allez
- écouter vos émotions, les accueillir, les messages de votre corps.....
- dialoguer avec vous-même
- développer votre intuition
- retrouver votre vraie nature avec certaines de vos ressources intérieures, vos aspirations profondes.....
- Avancer toujours plus vers l'amour de soi, la découverte de votre vraie nature, la joie d'être vous, le courage pour vous sentir libre d'agir comme vous le souhaitez.....

Evidemment, vous ne résoudrez pas tout lors d'un stage de 4 jours, ni ne pourrez tout guérir, mais ce stage sera un tournant dans votre vie pour changer le regard que vous avez sur vous-même et avancer davantage sur Votre Chemin Unique.

Vous pourrez petit à petit remettre votre monde à l'endroit, et ne plus vous battre contre vous-même mais commencer à vous reconnaître, à bien vous traiter, à vous estimer.