

Programme:

Au cours de ces 10 journées, vous allez apprendre à devenir votre propre thérapeute, votre propre parent, la reine ou le roi de votre royaume intérieur. Ce qui est sûr c'est que vous allez cheminer vers l'autonomie intérieure en retrouvant Votre boussole intérieure pour vous guider au mieux vers ce qui est bon pour Vous-même. Votre boussole intérieure est constituée de vos émotions, de votre corps, de vos ressentis, de votre mental, de votre inconscient, de votre intuition. Il y a un langage propre à Soi-même, qui vous parle en permanence et qui, si on prend le temps de l'écouter, veut vous conduire vers le bien-être, l'épanouissement. Vous mettrez du sens et de la clarté sur ce que vous vivez au quotidien et trouverez les clés pour apaiser, libérer ce qui vous fait souffrir (mal-être, procrastination, relations conflictuelles...).

Même si, sur le moment, c'est parfois douloureux de se confronter et d'écouter. Pourquoi? Parce que, l'ancienne douleur émotionnelle qui était refoulée, remonte à la conscience, parce que certains sentiments qui, pourtant vivent sous la surface en permanence sont douloureux, parce cela nous pousse à faire des choix pour notre mieux-être, à quitter des situations ou des relations qui ne nous conviennent plus, à mettre des limites, oser dire non, oser dire oui, se lancer dans la grande aventure qui nous appelle de l'intérieur et qui, derrière la peur, nous fait sourire aux anges, parce que c'est oser s'aimer, se pardonner, se donner le droit de prendre sa place, de vivre, d'exprimer...

Ainsi vous allez apprendre à aller à la rencontre de votre inconscient pour vous comprendre en profondeur, vous allez apprendre à écouter et ressentir vos émotions, comprendre leurs messages, écouter vos maux physiques, vous allez apprendre à écouter les réponses en vous, à transmuter ce qui vous blesse en un cadeau de considération pour vous-même, vous allez apprendre à discerner ce qui vient de vous, des injonctions de l'enfance, vous allez apprendre à reconnaître les conséquences des traumatismes, comment cela a altéré votre vision de vous-même, du monde, vous allez apprendre à reconnaître et écouter votre intuition...

Ainsi vous ne laisserez plus le doute, le sentiment d'illégitimité, l'anxiété...prendre le dessus et vous détourner de vos élans intérieurs, de vos envies et nuire à votre bonheur.

Comprendre est une des clés majeures pour s'en sortir. Ressentir les sentiments, les émotions, les laisser s'exprimer dans le corps est une autre clé majeure de guérison.

Lors de ces ateliers, vous aurez une **petite partie théorique**, vous découvrirez des sujets passionnants qui vous aideront grandement dans votre compréhension intérieure (enfant intérieur, impact de la vie intra-utérine, de la naissance, l'impact de l'environnement familial et transgénérationnel, les troubles de l'attachement...) Ainsi qu'une **partie expérience, libération thérapeutique**.

Vous deviendrez autonome dans votre bien-être et réalisation intérieure. La vie proposera toujours de nouveaux défis mais vous aurez toutes les clés en vous pour y faire face, mieux les vivre, grandir avec les expériences, vous positionner, vous honorer...