



# Révélez votre Nature

## Axe n°1 - Reconnexion à Soi et écologie intérieure

**Se connaître, conscientiser ses conditionnements limitants,  
révéler ses aspirations profondes et libérer sa puissance créatrice**

### Résumé

Notre cerveau fonctionne en grande partie en mode conditionné. Norme sociale, éducative, héritage générationnel, si notre mode « pilote automatique » nous est bénéfique dans de nombreux cas, il se révèle préjudiciable à chaque fois qu'il reproduit sans conscience des fonctionnements qui nous desservent, nous limitent, souvent à notre insu.

« Ça ne se fait pas », « je n'y arriverai jamais », « c'est normal car tout le monde le fait », « on me manque toujours de respect », nos circuits internes font le jeu de nos déresponsabilisations et rejouent nos schémas tant qu'ils demeurent inconscients.

Reprendre notre pouvoir et nos responsabilités, c'est voir en face nos injonctions pour rechoisir nos cadres et y prendre appui, c'est sentir et choisir où sont nos réponses justes, et optimiser notre potentiel. Dans la transformation de soi, découvrir nos valeurs et aspirations profondes, nos talents uniques, moteurs de joie comme d'action alignée, va de pair avec le remplacement de nos schémas obsolètes. Comme une vieille peau dont on s'affranchit au fur et à mesure que la nouvelle apparaît.

Ainsi, nous mettrons en lumière le fonctionnement de nos représentations limitantes, de nos émotions, et étudierons l'équilibre possible entre notre raison et nos ressentis, dont notre intuition, nos sensations. En revisitant le passé en vue d'en digérer les aspects encore pesants, nous pourrons aussi nous en approprier ses forces et acquis. Ce chemin de révélation passe par la mise en lumière de nos schémas de défense, nos blessures émotionnelles, qui touchent au fonctionnement de notre ego.

Enfin, en défrichant nos potentiels et élans profonds se dessineront de nouvelles voies d'accomplissement de soi. Nous visualiserons de manière concrète ce champ élargi de nos possibles. Des perspectives et connexions enclenchées qui représenteront autant d'invitations à suivre notre conscience ensuite plus librement...

### Thèmes abordés \*

- Se connaître : valeurs besoins
- Fonctionnement du cerveau et équilibre raison / ressenti intuition
- Intention des émotions et blessures émotionnelles
- Se reconnecter à son corps et ses ressentis
- Rôle de l'ego & instances intérieures
- Représentations et limitations internes
- Bilan de vos expériences de vie, votre rapport à la réussite et l'échec
- Fermer les dossiers du passé, pardonner et se pardonner, nettoyer la culpabilité, s'autoriser l'avenir
- Contacter vos talents et aspirations, votre créativité
- Conforter son estime de soi vers la **joie**, l'émerveillement, la liberté

*\*Programme susceptible d'ajustements à la marge*

### Format des accompagnements

Ces thèmes sont abordés en intégralité dans les stages de 3 jours, et certains thèmes se retrouvent seuls ou regroupés au sein des ateliers, selon le format de l'atelier (ateliers d'1h30 à 1 journée, voir agenda).