

Révélez votre Nature



Stage « Reconnexion à Soi et écologie intérieure » **Se connaître, prendre conscience de ses limitations,** **révéler ses aspirations profondes et libérer sa puissance créatrice**

24, 25, 26 octobre 2023 à Fons-sur-Lussan - Gard (30580)

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...

Méthode

Basé sur les neurosciences et en petit groupe (5 à 7 personnes), cet accompagnement propose, selon les thèmes, des apports théoriques, des exercices auxquels chacun répond pour lui-même, des questions de coaching, des visualisations. Un partage des prises de consciences, questions ou engagements dans l'action est ensuite proposé. Prévoir de quoi écrire.

Thèmes abordés (programme susceptible d'ajustements à la marge)



Apports et coaching, accompagné par Pascale Rossler

Coach praticienne certifiée, accompagne les transitions écologiques de vie

Autrice du livre « Révélez votre Nature ! Petit guide d'écologie intérieure et relationnelle pour un monde meilleur »

- 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, 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
- Conforter son estime de soi vers la joie, l'émerveillement, la liberté



Apports en option, par Marie-Laure Monnier, praticienne en Ayurvédisme

- Conférence « Introduction à l'ayurveda ». Marie-Laure expliquera le choix des aliments servis durant le stage, optimaux en cette saison. Nous verrons que la nature nous offre tout ce dont nous avons besoin à cette période !
- Soins en Marmathérapie, massage ayurvédique subtil qui agit directement sur les canaux d'énergie, les points, où la conscience et le corps se rencontrent. Ce soin apporte une détente profonde et vise à relancer l'énergie vitale de façon holistique dans le corps. À réserver en amont du stage de préférence. 1 heure, 60 euros.



Durée & horaires

3 jours - 1er jour : 10h-19h + Conférence le soir : 1h30 - 2ème jour : 9h-19h - 3ème jour : 9h-17h. Pauses déjeuner : 1h30. Une pause est prévue durant la matinée, de même dans l'après-midi, pour une savoureuse pause goûter 😊.

Lieu

Grand maison - Maison comportant 6 chambres, privatisée pour le stage - Fons-sur-Lussan (30580), petit village typique, entouré de nature. 1h d'Avignon, 1h de Nîmes, 25 min d'Uzès.

Inscriptions

Par email au plus tard le 14 octobre 2023, dans la limite des places disponibles, à pascale@revelezvotrenature.fr.

Valeur

De 510€ à 580€ selon le choix de la chambre, pour les 3 jours.

Comprend l'hébergement (2 nuits en chambre individuelle, draps et serviettes fournis), les 5 repas et les 2 petits-déjeuners.

Les repas ayurvédiques, savoureux, sains et locaux, confectionnés par Marie-Laure Monnier, praticienne en ayurvéda, sont adaptés aux besoins de notre corps en cette saison.

Le tarif ne comprend pas : le trajet jusqu'à Fons-sur-Lussan.

Selon votre horaire d'arrivée et mode de transport, des covoiturages sont possibles.

De même, si vous souhaitez arriver la veille au soir voire rester quelques jours supplémentaires avant ou après le stage, un hébergement en option, indépendant et en pleine nature, peut vous être proposé.

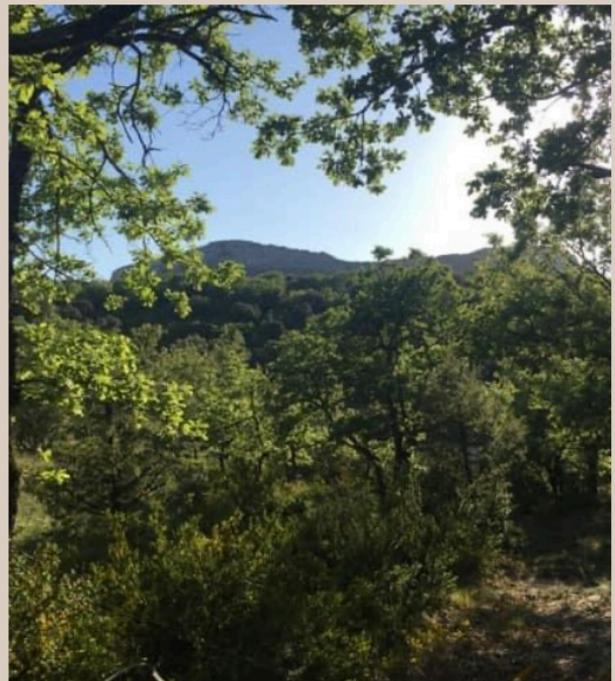
Tarif du stage selon le type de chambre et disponibilité des chambres (selon ordre d'inscription) :

- Petite chambre simple, lit 90 cm : 510 €
- Chambre double standard, lit 140 cm : 530 €
- Grande chambre double, lit 160 cm : 550 €
- Grande chambre double lit, 160 cm, sdb privative : 580 €



Hébergement à « Grand Maison » - Fons-sur-Lussan, petit village de caractère

Balades accessibles à pied (le Serre de Fons, et à quelques kilomètres, le Mont Bouquet)





Les repas ayurvédiques - sains et pleins d'amour, concoctés par Marie-Laure !







A bientôt avec joie !



Plus d'informations
Pascale ROSSLER
☎ revelezvotrenature.fr
☎ 0663713558