



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

12-13-14 avril 2024 à Fons-sur-Lussan - Gard (30580)

Résumé

Notre cerveau fonctionne en grande partie en mode « conditionné », automatique et non conscient ! Norme sociale, éducative, héritage générationnel, si ce « 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 de pensées, émotionnels et comportementaux tant que ceux-ci 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 (4 à 8 personnes), cet accompagnement propose, selon les thèmes, des apports théoriques, des exercices auxquels chacun répond pour lui-même, des questions de coaching, des accompagnements corporels et en hypnoses/PNL, des méditations et visualisations.

Un partage des prises de consciences, questions ou engagements dans l'action est ensuite proposé. Prévoir de quoi écrire.

Thèmes abordés *(susceptibles d'ajustements à la marge selon les besoins sur place)*



Apports et coaching, accompagnés 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 par Marie-Laure Monnier, thérapeute en Ayurvédā

- Accueil et repas ayurvédiques, sains et de saison
- En option : 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 !
- En option : 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.

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 €.

A bientôt avec joie !



Pascale Rossler et Marie Laure Monnier au Mont Bouquet

Plus d'informations

Pascale ROSSLER

✉ revelezvotrenature.fr

pascale@revelezvotrenature.fr

☎ 0663713558

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 !



