

Rappel : Nos intentions et objectifs pour le parcours

- Retrouver notre élan vital, notre puissance, notre stabilité et notre épanouissement.
- Se détacher et s'adapter à une situation d'exception avec confiance et conscience ;
- Désactiver inquiétudes, peurs et mécanismes de défense révélés par la situation ;
- Activer les clés de compréhension et de discernement nécessaires ;
- Renouer avec vos aspirations profondes, au service de vos valeurs ;
- Remettre de l'intuition et du « cœur » dans la vie ;
- Ouvrir la voie d'une réorganisation positive et inspirante ;
- Déployer un processus évolutif, autonome et responsable, au quotidien;

Quatre étapes pour vous laisser le temps de pratiquer, d'observer, d'intégrer à votre rythme et en douceur tout au long de chaque semaine. De vous donner le temps, dans la continuité de ce confinement.



Etape 2 - Jeudi 14 mai : Développer sa puissance intérieure, sa détermination, son élan de vie

- Identifier ce que ce confinement a révélé de moi : mes « pépites » ;
- Est-ce que je marche mon propre chemin ? Celui d'un autre ?
- Minimiser l'impact des influences extérieures
- Exercices corporels et méditatifs visant à développer stabilité physique, émotionnelle, mentale ;
- Equilibre & verticalité ;

Atelier 2 du 14 mai 2020

Questions en amont de la rencontre :

Commentaires sur ce qui se passe pour chacun

Les pépites (comment elles m'ont nourries) (calme ? Joie ?)

Préparer feuille et crayons, couleurs ...

S'installer de façon à pouvoir se lever et se mettre en mouvement (sur place)

Parcours de l'atelier

- 1- Se rejoindre, dire ce qui a besoin d'être dit
- 2- Activer les énergies, se mettre en présence du corps
- 3- Apprendre à Ecouter les sensations corporelles
- 4- Ressentir son élan de vie, à quoi il ressemble...
- 5- Par quoi je me laisse guider ?
- 6- Voir ce qui m'indique si je suis sur le chemin (en contact avec mon âme)
- 7- Conclusion : synthèse, auto-prescription
- 8- Clôture

Déroulé

1- Se rejoindre, dire ce qui a besoin d'être dit

Revivifier le cercle

Partage oral pour compléter ce qui a été dit dans les mails

Conseils techniques : Intervention orale OK : lever la main artificielle + se nommer puis éteindre micro quand terminé

Demander si le jeudi de l'ascension c'est OK pour vous pour la semaine prochaine ?

Rappel de la progression du cycle :

- Atelier 1 : s'entraîner à entrer dans un espace de calme et de joie issu de ce calme
- Atelier 2 : renforcer élan vital et stabilité
- Atelier 3 : comment lever les voiles qui obstruent la vision claire de moi-même
- Atelier 4 : se déployer, s'engager sur son chemin

2- Activer les énergies, se mettre en présence du corps 15 mn

Exercice pour se mettre en contact avec ses ressentis,

Cet exercice peut se faire en plus de temps chez soi. Quand il est acquis, il peut se condenser de nouveau et s'intégrer facilement dans le quotidien. Le corps apprend par la répétition ; chaque exercice participe à la création d'un nouveau circuit repère (principe des briques).

Exercice corporel : respirations, circulation de l'énergie, éveil du corps et du hara.

D'autres exercices sont proposés dans le coffre aux trésors.

3- Apprendre à Ecouter les sensations corporelles

Méditation en 3 temps

Regarder un objet, voir qu'il y a des filtres ... regarder de nouveau en prenant conscience qu'il peut y avoir des filtres

Méditation sur le corps (sensations et sensation de vie)

Chanson de Brel « Au printemps »

Écoutant avec le corps, nous pouvons noter la puissance de l'expression, la légèreté et l'authenticité avec laquelle le thème est traité...

Ressentons ce que ça fait dans notre corps

4- Ressentir son élan de vie, à quoi il ressemble

Méditation : aller au cœur de soi, des élans de vie ressentie à certains moments de notre existence, particulièrement dans l'enfance, et surtout l'adolescence. Si cette période a été difficile, elle a été un moment de croissance fulgurante des élans intérieurs. Si c'est plus facile, revenez vers des moments de créativité.

Dessiner ce qui vient (non figuratif ou figuratif... la main est guidée... /

Laisser jaillir

5- Par quoi je me laisse guider ?

Méditation :

Ressenti de son élan personnel, son aspiration profonde, ... ce peut être juste une vibration ; peut-être impression que ce n'est pas quelque chose de cohérent, que c'est illuminé, irrationnel... ;

Rester neutre, laisser venir, ne rien chercher de particulier ; puis

D'où ça part ? où c'est senti ? où est perçu cet élan (mental ? émotionnel ? Corporel ? cœur ? tête ? ventre ?)

Voyage auprès de notre lieu ressource, devant notre arbre, appel aux ancêtres.

Les ancêtres viennent à notre rencontre comme une ressource pour s'appuyer, renforcer une stabilité issue aussi de notre arbre (le même que celui de la méditation "lieu ressource")

Exercice de respiration ventrale en 5 temps : (voir coffre aux trésors guidance audio plus complète avec explications et exercice préparatoire)

6- Voir ce qui m'indique si je suis sur le chemin (en contact avec mon âme)

Question : avez-vous l'impression d'être sur le bon chemin ? Que dit le corps ? Si contraction, fermeture, tension, accueillir cela, en étant dans la sensation « sans filtre », juste noter.

Partage :

Comment savoir si je suis en lien avec mon âme... ???

Quand on n'y est pas :

Le ressenti de mal être

Les signes dans le corps (douleurs, déséquilibres...), les accidents...

A vous : ...

Quand on y est

Elle communique par les ressentis corporels (détente, bien-être, ouverture, ou autre...)

Les intuitions, les décisions qui semblent bizarres,

Les synchronicités

A vous : ...

Question : lorsque vous avez découvert vos « pépites », avez-vous ressenti quelque chose de cet ordre ?

Remarque :

Nous n'avons pas d'autre mission de vie que d'être heureux, ensuite tout consiste à se laisser traverser par le mouvement de la Vie

7- Conclusion : synthèse, auto-prescription

Dans le coffre aux trésors, ce que vous trouverez sont des briques. Il appartient à chacun de faire son propre puzzle.

Propositions d'exercices : auto-prescription

Proposer de dessiner son tableau de visualisation et de rêves

Matin et soir

Se mettre en lien avec les sensations corporelles (joie et calme)

Gratitude

Toujours mon objectif (le matin)

Contact avec son élan personnel (l'énergie, le ressenti) / se connecter à son tableau de rêve surtout le soir ; ça travaille la nuit sans effort...

Dans la journée :

Voir si ce que je fais va dans le sens de mon élan personnel, de mon aspiration profonde, de mon potentiel vital, créatif ... ?? (synchronicités, type de décisions prises, les ressentis corporels qui sont un baromètre...)

Voir ce qui fait obstacle aux élans d'expression de la meilleure version de moi-même...

8- Clôture qui met en joie

Ancrons cet élan ou le chemin pour le trouver par la gratitude et la joie d'être là, en mouvement, dans l'instant...