

S'ouvrir à Soi, S'ouvrir au monde

Stage en 2 modules

La **découverte de soi** est une quête que chaque être humain est amené à entamer, consciemment ou non, volontairement ou non. Nous nous confrontons tous et toutes aux questions «qui suis-je ?» «où vais-je?» «quelle est ma mission sur cette terre ?» Entre les attentes de nos parents, celles de la «société», nos représentations, peurs et croyances limitantes, il est difficile de répondre à ces questions et de savoir ce qui est réellement juste pour nous. Et si le premier pas pour y répondre était de nous libérer de nos conditionnements pour aller vers notre **nature véritable**? Se libérer de nos conditionnements, c'est faire un pas vers nos envies et aspirations profondes. En faisant ce pas, nous redécouvrons ce qui est vibrant pour nous et nous pouvons ainsi davantage **l'incarner dans le monde**. Lorsque nous nous ouvrons à nous-même, un nouveau monde s'ouvre à nous. La nature, les animaux et les autres deviennent alors source d'**apprentissage** et d'**émerveillement**. Nous ne nous sentons plus soumis au monde mais inclus dans celui-ci. Nous devenons des êtres **responsables** et **confiants**.

Durant ce stage, nous te proposons d'aller à la rencontre de toi-même et de découvrir, avec un **nouveau regard**, le monde qui t'entoure.

Pour qui: le stage s'adresse aux jeunes adultes âgés de 18 à 22 ans.

Durée: Deux week-end, deux modules dissociables

Lieu: aux alentours de Grenoble (38)

Tarif: 340 euros les deux week-end ou 190 euros le module

Les animatrices:

Eva est éthologue et communicatrice animalière. Elle est formée à différents outils de développement personnel : à la communication consciente, à l'écoute, au reiki. Eva met son intuition et ses compréhensions au service de l'être humain par le biais de sa relation à la nature. Son travail l'a amenée à explorer les profondeurs de l'être (émotions, croyances...) Elle anime des ateliers de reconnexion à soi et à la nature auprès d'enfants et d'adultes.

Noémie est animatrice d'ateliers de sensibilisation sur l'égalité et le vivre-ensemble. Diplômée d'un master en sciences politiques et sociologie, elle est engagée dans différentes associations visant à promouvoir une société basée sur la coopération et le respect des différences. Cet engagement l'a amenée à s'intéresser à la façon dont le travail individuel sur ses propres représentations et fonctionnements permet de construire un monde plus juste et harmonieux.



S'ouvrir à Soi, S'ouvrir au monde

Module 1: « Libre d'être soi »

Ce module te permettra:

- D'identifier et de te libérer des préjugés, étiquettes, croyances limitantes et conditionnements qui t'affectent
- D'appréhender les scénarios de vie
- D'apprendre à exprimer tes besoins et émotions
- De te réconcilier avec ton corps
- De prendre confiance en toi
- De te reconnecter à ta nature profonde
- De retrouver ton identité, ton "toi" authentique

Son contenu:

- Apports théoriques
- Temps de parole et d'échanges
- Méditations guidées
- Création artistique
- Expression corporelle
- Projection d'un film lors de la veillée



Matériels:

Se munir de feuilles, stylos, crayons de couleurs, feutres

Durée:

Du samedi 10h au dimanche 18h. Nuit sur place en Yourte

Quand:

28 et 29 juillet 2018

Tarif:

190 euros module seul; dîner, petit-déjeuner et hébergement collectif inclus

S'ouvrir à Soi, S'ouvrir au monde

Module 2: « Être Soi dans le monde »

Ce module te permettra:

- De développer ton intuition
- De devenir créateur de ta vie
- De développer ta confiance en toi
- De développer ton écoute et ton accueil de l'autre
- De te reconnecter au monde qui t'entoure
- De réapprendre à t'émerveiller
- D'identifier et d'aller vers ton rêve

Son contenu:

- Apports théoriques
- Temps de parole et d'échanges
- Méditations guidées
- Initiation à la communication animale
- Création artistique
- Expression corporelle
- Expression théâtrale



Matériels:

Se munir de feuilles, stylos, crayons de couleurs, feutres

Durée:

Du samedi 10h au dimanche 18h. Nuit sur place en Yourte

Quand:

1 et 2 septembre 2018

Tarif:

190 euros module seul; dîner, petit-déjeuner et hébergement collectif inclus