

# Gandhi : "Deviens le changement que tu veux voir advenir."

## PROGRAMME

### Premier atelier : Je me communique au monde

Lors d'un échange, la communication entre 2 êtres peut être perturbée par le manque d'expression de ses émotions et de ses idées, ce qui entraîne un jeu de rôle. Ce premier atelier apporte des supports pour mieux comprendre la tournure que peuvent prendre les liens relationnels, qu'ils soient familiaux, amicaux, amoureux ou encore professionnels. Vous aurez également des supports de méditation pour cheminer vers un calme mental.

Déroulé de l'atelier :

- Temps de présentation
- Méditation
- Explication et mise en pratique d'un jeu de rôle dans la communication à l'autre
- Temps de partage

### Deuxième atelier : Rencontre avec votre enfant intérieur

Je vous propose dans un premier temps une méditation guidée pour aller à la rencontre de votre enfant intérieur. Cet enfant que vous avez été et qui a besoin d'être écouté, accueilli pour réparer ce que vous n'avez pas pu comprendre ou accepter, ni changer en tant qu'enfant.

Puis dans un deuxième temps, en reliance avec votre enfant intérieur vous prendrez un temps d'intériorité pour exprimer une émotion qui sera retranscrite par un dessin.

Déroulé du deuxième atelier :

- Temps de présentation
- Explication de la visualisation de l'enfant intérieur
- Méditation guidée
- Explication du temps de créativité
- Temps de réalisation de votre création
- Temps de partage

### Troisième atelier : Bien-être physique et énergétique

Une première méditation vous sera proposée pour vous guider vers une relaxation. Puis vous apprendrez ou approfondirez vos connaissances pour localiser vos chakras et les couleurs qui leur sont associées pour vous préparer à une deuxième méditation guidée. Ressentir et ou visualiser l'énergie vitale en vous et rééquilibrer vos centres énergétiques à chaque fois que vous en sentirez le besoin. Une pratique régulière vous apportera un bien-être physique et énergétique.



Déroulé du troisième atelier :

- Temps de présentation
- Méditation de relaxation
- Explication théorique des chakras
- Méditation guidée pour rééquilibrer les chakras
- Temps de partage

#### **Quatrième atelier : Méditation et expression d'une émotion "découpage-collage"**

Ce quatrième atelier a pour but de vous accompagner à exprimer une émotion qui raconte une histoire et qui sera retranscrite par un découpage-collage, afin de vous permettre de transformer votre ressenti sur cette émotion. Un apaisement, une détente, et retrouver des ressources de bien-être.

Déroulé du quatrième atelier :

- Temps de présentation
- Méditation
- Explication du temps de créativité
- Temps de réalisation de votre créativité
- Temps de partage

#### **Cinquième atelier : Méditation et expression créatrice libre "peinture"**

Cet atelier est en continuité avec l'atelier précédent. Un mois environ s'est écoulé depuis votre création au découpage-collage. Le but étant cette fois-ci d'exprimer en fonction de ce qui s'est transformé pour vous, une émotion en utilisant la peinture. Cette émotion en l'accueillant et en l'exprimant à travers votre créativité vous permettra de vous sentir relié avec joie à votre enfant intérieur et de prendre soin de vous.

Déroulé du cinquième atelier :

- Temps de présentation
- Méditation
- Explication du temps de créativité
- Temps de réalisation de votre créativité
- Temps de partage

#### **Sixième au septième atelier Intuition et Médiumnalité**

Je vous invite à découvrir, développer ou approfondir vos perceptions extra sensorielles et affiner vos ressentis, en vous exerçant à l'écoute de vos ressentis corporels et de vos sens afin de développer votre intuition. Cette voie de sagesse en vous, cette petite voix intérieure qui nous guide et souffle de bons conseils. L'accueillir et l'écouter pour vous guider lors de contacts médiumniques.



Déroulé du sixième au neuvième atelier :

- Temps de présentation
- Explication lien psychique et lien médiumnique
- Méditation
- Visualisation
- Explication avant chaque proposition d'exercice
- Temps de mise en pratique + temps d'échange entre les participants à chaque exercice
- Temps de partage

### **Dixième atelier : Rencontre avec votre animal de pouvoir + expression libre mandala**

Ce dernier atelier se déroule en deux étapes.

La première étape est une quête de vision pour voyager et aller à la rencontre de votre animal de pouvoir grâce au son du tambour. Cette méditation guidée amène à vous relier à l'esprit de votre animal de pouvoir et de faire appel à cette nouvelle ressource à chaque fois que vous en aurez besoin. La deuxième étape est un moment d'expression libre dans la création d'un mandala, sans aucune interprétation afin de lâcher le mental et de vivre l'instant présent.

Déroulé du dixième atelier :

- Méditation calme mental
- Explication du voyage chamanique au tambour
- Méditation guidée
- Temps de partage
- Temps de créativité d'un mandala



## Calendrier

Intitulé de l'atelier	La date	Le créneau horaire
1/ <b>Je me communique au monde</b>	02/10/2020 25/09/2020	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30
2/ <b>Rencontre avec votre enfant intérieur</b>	30/10/2020 06/11/2020	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30
3/ <b>Bien-être physique et énergétique</b>	27/11/2020 04/12/2020	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30
4/ <b>Méditation et expression d'une émotion</b>	08/01/2021 15/01/2021	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30
5/ <b>Méditation et expression créatrice libre</b>	05/02/2021 19/02/2021	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30
<b>Intuition et médiumnité</b>		
- 6/	05/03/2021 26/03/2021	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30
- 7/	02/04/2021 16/04/2021	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30
- 8/	30/04/2021 21/05/2021	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30
- 9/	28/05/2021 04/06/2021	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30
10/ <b>Rencontre avec votre animal de pouvoir + expression libre mandala</b>	25/06/2021 18/06/2021	18h00 à 21h00 9h30 à 12h30

