

« DEVENIR QUI JE SUIS »

cycle de stages



Se retrouver
Réajuster sa vie
Se déployer

POUR QUOI CE CYCLE ?

Envie de vous reconnecter, de trouver votre place, de remettre du sens et d'aller vers l'épanouissement profond de votre être?

Le cycle « Devenir qui je suis » est l'accélérateur que vous recherchez pour ce cheminement!

5 stages amenant un véritable processus de changement:

- Cultiver sa présence
- Retrouver l'estime de soi
- Trouver sa place
- Sentir sa direction
- Se déployer dans sa vie

Cette succession de stages vous offre le temps de descendre en profondeur à la rencontre de vous-même.

Nous vous inviterons à revenir à la présence au corps, au travers de plusieurs techniques, notamment le focusing et le mouvement libre inspiré, pour renouer le dialogue avec votre sagesse corporelle et vos intuitions. Nous vous amènerons au contact de vos ressources et de votre potentiel, afin que puisse émerger ce qui cherche à advenir.

Ce cycle est l'opportunité d'initier authentiquement le changement et le déploiement vers plus grand. Il fournit le terreau nécessaire pour laisser germer vos graines en dormance.

Vous repartirez plus clair et autonome pour vous guider avec plus de conscience et de justesse dans votre quotidien.

Une nature privilégiée, un chalet au cœur des montagnes, et la cuisine gourmande d'une naturopathe offriront un cocon magnifique à votre exploration intérieure.

CE QUE VOUS APPRÉCIEREZ DANS CES STAGES

- Le cadre harmonieux et cosy d'un éco-gîte en montagne, à 3h de Paris.
- Une cuisine saine et gourmande préparée avec amour par une naturopathe.
- Une large palette d'approches thérapeutiques, basée sur l'écoute corporelle.
- Un accompagnement complémentaire, en double polarité.
- Une opportunité de contacter vos ressources pour devenir plus autonome.



QUELLE INTENTION POUR CE CYCLE ?

L'intention est de vous inviter à vous voir et vous accueillir tel que vous êtes pleinement, en vous le faisant découvrir de façon expérientielle. Chacun des stages est ainsi construit autour de 3 plans, qui vous ouvriront sur différents niveaux de conscience : personnel (de soi à soi), collectif (en relation aux autres) et spirituel (en connexion à plus grand).

La continuité des 5 stages favorise ce voyage et cette exploration en vous-mêmes. En effet, aller se rencontrer nécessite du temps et de la douceur : descendre en soi, accueillir ce qui est là et l'intégrer à son rythme. En vous offrant ces 5 temps, vous gagnerez en sécurité et en profondeur. L'ensemble des stages vous offre un processus d'évolution personnel structuré, le fil rouge étant le développement de votre autonomie. Pour assurer la stabilité, la poursuite et l'ancrage dans votre quotidien du processus, vous aurez la possibilité de bénéficier d'un suivi entre les stages.

Vous repartirez ainsi avec les ressources, les outils et pratiques nécessaires pour installer un changement concret dans votre quotidien.

Les stages auront lieu aux Cabanes de l'Ange, à la Féclaz, dans un écrin au cœur des montagnes, nous nous appuyerons sur la nature magnifique environnante, ses chemins, son ouverture à l'horizon. L'espace bien-être du lieu peut également être accessible sur demande et réservation pour s'offrir un espace cocoon lors des temps de ressourcement.

CONTENU DES STAGES



Cultiver sa présence

Vos pensées partent dans tous les sens, en boucle... Vos émotions ou le stress vous emportent... Vous vous sentez là... Mais pas totalement... Comme si vous étiez à côté de vous... Besoin de vous arrêter, de vous poser, de vous reconnecter à vos sensations, à votre corps. Envie de vous ouvrir à une autre qualité de présence, plus reliée, plus ancrée... Pour vous même et dans votre vie.

Ce stage vous offre l'opportunité d'une observation des mécanismes à l'œuvre vous faisant sortir de la présence. Il vous convie à une attention renouvelée, par des pratiques de méditation, d'exercices corporels et de mises en situation dans la nature (marches conscientes, écoute corporelle...). Vous ouvrirez ainsi de nouveaux espaces de conscience pour des moments plus présents, joyeux et intuitifs. Vous repartirez plus tranquilles, alignés, ouverts, habités dans votre quotidien. « Cultiver la présence » est le socle du Cycle « Devenir qui je suis », dans cette descente et accueil en vous-mêmes.



Retrouver l'estime de soi

Vous sentez le besoin d'adoucir votre regard sur vous et de retrouver plus de confiance. Vous avez la sensation que le regard des autres, vos critiques ou jugements vous limitent dans cette expression et mise en lumière de vous-même. Vous n'osez pas et préférez vous cacher. Malgré vos efforts, vous vous sentez encore limité pour vous montrer pleinement...

Le stage « Retrouver l'estime de soi » est une invitation à retrouver un regard bienveillant sur vous-mêmes. Se regarder réellement est facteur de changement et créateur d'une nouvelle réalité. La photographie thérapeutique et les processus corporels vous amèneront à regarder ce qui se joue en vous, pour observer les fonctionnements en action. Vous pourrez vous accueillir, asseoir votre confiance et stimuler l'expression de vous. Vous repartirez avec un nouveau regard plus assuré pour laisser rayonner le diamant en vous.



Trouver sa place

Vous avez du mal à trouver votre place dans un groupe... Sans vraiment savoir pourquoi... Vous avez du mal à poser vos limites ou à faire respecter vos besoins dans vos espaces quotidiens. Vous cherchez votre place dans votre couple, famille ou travail. Vos rôles et responsabilités ne sont pas toujours clairs, avec une difficulté à vous affirmer et/ou vous positionner.

Le stage « Trouver sa place » invite à l'exploration des systèmes familiaux dans lesquels nous nous sommes établis. Dans cette descente, vous contacterez cette partie en vous qui sait, afin de réinstaller votre référentiel intérieur face à l'extérieur. Vous pourrez ainsi lever les peurs et blocages qui vous limitent dans ce déploiement de vous-même. Le stage ouvre véritablement une fenêtre pour s'installer dans l'Être et s'affirmer tranquillement dans sa vie. Vous goûterez alors votre juste place.



Sentir sa direction

Vous sentez une forme de « brouillard » et de « pilotage automatique » dans votre vie. Vous vous laissez porter... sans toutefois y trouver complètement le sens ou savoir vers où aller. Au fond de vous, vous sentez une dissonance, un manque de clarté.

Le stage « Sentir sa direction » vise à vous réaligner avec vos valeurs et aspirations profondes. Il vous reconnecte à votre ligne d'horizon, direction de votre accomplissement. Il redéfinit le pilote inspirant de votre vie et vous pousse à remettre dans l'axe tous les aspects de celle-ci. Vous offrir ce stage, c'est co-naître votre étoile. Vous recontacterez ainsi votre boussole intérieure et vos intuitions et laisserez venir votre vision de vie. Vous pourrez vous laisser guider par ce qui vous anime, vous met en joie et retrouverez votre élan vital. Vous mettrez ainsi de la cohérence entre «votre cœur et vos mains » pour apporter votre service à la vie.

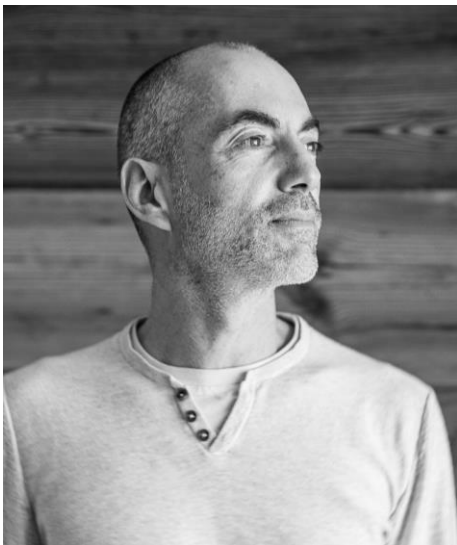


Déployer sa Vie

Vous aspirez à du « plus grand » dans votre vie. Vous ne vous autorisez pas à devenir pleinement qui vous êtes. Parfois, vous avez la sensation que ce que vous vivez à l'intérieur ne se reflète pas concrètement dans votre vie, comme en décalage. Comme si, limitées, vos potentialités ne s'exprimaient pas à la hauteur de ce qu'elles pourraient être.

Le stage « Déployer sa Vie » vous ouvre à une dimension supérieure de l'Être. Il appelle la graine endormie à se déployer, en lui offrant un espace d'expansion, de dépassement, tout en douceur. L'écoute de votre sagesse corporelle, la confiance dans le flux du vivant, installées lors des stages précédents, créeront l'ouverture à de nouveaux potentiels, encore inexplorés. Vous libérerez alors ce qui cherche à s'actualiser en vous. Vous pourrez toucher votre futur en devenir et vous laisser porter par vos intuitions. Peut-être vous sentirez-vous rayonner, marcher « sur un chemin de beauté ». Vous irez véritablement vers qui « Je suis »...

QUI SOMMES-NOUS ?



Xavier et Cybèle sont psychopraticiens formés à l'Approche Centrée sur la Personne (C. Rogers) et au Focusing (E. Gendlin). Xavier mixe de nombreuses pratiques vécues (théâtre d'improvisation, tantra, éveil de la conscience par le corps, psychanalyse corporelle, méditation) dans ses propositions psycho-corporelles. Cybèle utilise la photographie thérapeutique et explore les pratiques chamaniques et sonores depuis plus de 14 ans, qu'elle intègre aujourd'hui à son accompagnement psychothérapeutique.

NOTRE APPROCHE ET CE QUI NOUS ANIME DANS L'ACCOMPAGNEMENT

Notre approche thérapeutique se fonde sur l'approche centrée sur la personne et le focusing, notre socle d'accompagnement.

Nous employons alors des outils révélateurs tels que la photographie thérapeutique, le mouvement corporel inspiré, des exercices corporels de présence, des rituels chamaniques appliqués à la psychothérapie... Tous adaptés aux thématiques des stages. Nous nous aidons des partages en groupe pour déposer et ancrer les prises de conscience. Nous pouvons faire référence à différents ouvrages, dont les Dialogues avec l'Ange.

NOTRE CRÉDO

« Le corps vous informe à chaque instant de ce qui est là : vos blessures, vos besoins et votre potentiel en devenir. »

CE QUI NOUS ANIME

Cybèle - « Apprendre à lever ses voiles, à ouvrir ses fenêtres intérieures pour s'accueillir et se rencontrer pleinement. De cet endroit, présent à nous-mêmes, nous pouvons rencontrer le monde autrement. »

Xavier - « Aider à se reconnecter à cet endroit en nous qui sait, pour retrouver son alignement, sa direction et une ouverture à plus grand. »

INFOS PRATIQUES

-> 14 places disponibles

OÙ Aux Cabanes de l'Ange, à la Féclaz, 30 min de Chambéry,
<https://www.lescabanedelange-giteslafecclaz.com/>

QUAND

Stages de 3 jours, du vendredi matin 9h au dimanche 17h. Possibilité d'arriver la veille pour hébergement et d'une navette depuis la gare.

Cultiver sa présence	- 11 au 13 octobre 2024
Retrouver l'estime de soi	- 29 novembre au 1er décembre 2024
Trouver sa place	- 24 au 26 janvier 2025
Sentir sa direction	- 21 au 23 mars 2025
Se déployer dans sa vie	- 30 mai au 1er juin 2025

REPAS Une naturopathe réglera vos papilles avec une cuisine saine et gourmande (bio, locale de saison). Repas végétariens et sans gluten. Si allergies merci de nous le préciser par avance.

TARIFS par stage

Animation + repas : 475€ + Hébergement en chambres doubles : 110€ (55€/nuit).

Acompte 200€/stage. Les inscriptions s'effectueront par ordre de réception des acomptes. Réservation de l'hébergement directement aux Cabanes de l'Ange à cabananges@gmail.com.

Règlement par virement ou chèques (avec encaissements différés possible)

Tarif early bird : -10% sur l'animation pour toute inscription à la totalité du cycle avant le 31 juillet (soit -150€)

RAPPEL Pour les "nouveaux", entretien téléphonique préalable indispensable auprès de Cybèle ou Xavier !

NOUS CONTACTER

Cybèle : 06 89 93 82 00

Xavier : 06 23 92 98 93

cybeledesarnauts@gmail.com xgarcia1492@gmail.com

www.cybeledesarnauts.fr

www.focusing-therapie73.com