

# PROGRAMME

## 5 Week-end au cœur de la confiance Eveillez notre richesse émotionnelle à travers le langage du corps

*Mouvements, sons, voix, rythme, enseignements traditionnels et coaching, apports théoriques et accès à la pratique.*



### Les bases du programme:

#### WEEK-END 1

- **12-13 octobre**

##### Ancrage et confiance

Nous vous proposons de découvrir des outils pour se sentir soutenu et équilibré au quotidien, s'enraciner profondément, cultiver une stabilité et une force intérieure, afin de de préparer son cocon de confiance pour l'automne.

#### WEEK-END 2

- **7-8 décembre**

##### Confiance en sa capacité à créer

Eveillez votre vision intérieure et votre créativité en pleine confiance.

A travers l'élément eau, explorez votre créativité en vous harmonisant avec votre vision intérieure et prenez confiance en vous en cultivant la joie, tout au long de cette période hivernale.

#### WEEK-END 3

- **8-9 février**

##### Courage et prise de décision

Alors que le printemps se développe sous terre, ce weekend sera l'occasion de se préparer à passer à l'action. Décider de la direction à suivre, renforcer notre pouvoir de décision, nous connecter à notre volonté. Des outils pour nous soutenir dans notre capacité à nous positionner avec confiance.

#### WEEK-END 4

- **12-13 avril**

##### Sérénité du cœur et authenticité

Célébrons ensemble le printemps et l'énergie du cœur en cultivant l'empathie, l'ouverture d'esprit et la connexion au moment présent. Nous vous proposerons des outils pour avancer avec sérénité et intégrité, tout en nourrissant une confiance qui nous permet de nous exprimer avec authenticité.

## WEEK-END 5

- **31 mai - 1er juin**

Synthèse des 4 précédents weekends - Avancer en toute puissance et liberté.

L'été est propice pour se sentir libre d'être soi-même et d'explorer toutes les émotions avec souveraineté, ancrage et créativité.

### Les intervenantes:

- **Marion Berger**, praticienne de Shiatsu Traditionnel Japonais
  - Certifiée depuis 1999
  - Massage du monde (diplômée Lyon en 2002)
  - Créatrice du Zen-do, synergie de mouvements de santé simple issu du Do-in, Qi-Qong, Sotaï, Yoga tibétain, danse en cercle Mandala, danse Butô...
  - **Pôle Santé de la Bégude de Mazenc**
  - [www.marion-berger.fr](http://www.marion-berger.fr) / 06 95 46 41 33
  
- **Sandra Fejer**, professeur de yoga
  - Hatha Yoga
  - Yoga Prénatal
  - Massages aux huiles essentielles
  - Méditation
  - **Châteauneuf de Mazenc**
  - [www.esprit-yoga.fr](http://www.esprit-yoga.fr) / 06 11 11 39 03
  
- **Charline-Océcha Gradowicz**, thérapeute, formatrice et accompagnatrice dans l'exploration de ses fonctionnements et la préparation aux changements.
  - Libération/expression émotionnelle, PNL, communication consciente
  - Renforcement de ses ressources intérieures
  - Mise en action dans la joie et la sécurité.
  - Cohésion ludique: improvisation vocale, percussions corporelles
  - **Le Teil et Montélimar**
  - [www.linkedin.com/in/ocecha-gradowicz](http://www.linkedin.com/in/ocecha-gradowicz) / 06 14 76 08 03



