



Découvrez nos 2 séminaires

*"Lâcher-Prise & Pleine
Conscience"*

"Naître à sa Souveraineté"

**& une jolie métaphore pour comprendre
l'essence de notre proposition**



L'essence de notre proposition

Imaginez que vous êtes dans un bateau.

Le lâcher prise c'est la création d'une mer calme et bienveillante, avec un vent et un courant qui amène le bateau dans la direction la **meilleure** pour vous. Vous avez juste à vous laisser porter, profiter du voyage, visiter les îles accueillantes et inattendues rencontrées en chemin. Vous ne savez pas où vous allez mais c'est savoureux, facile et ça en vaut vraiment le coup... La pleine conscience permet ensuite de cultiver cet état dans son quotidien. Ici le capitaine du bateau c'est la Vie bienveillante... On se laisse porter.

Mais la mer finit toujours par s'agiter, tôt ou tard...

Ce mouvement, plus ou moins fort (cela peut aller jusqu'à la tempête...) c'est celui du mental et des émotions. Dans ces moments là, avoir à bord un capitaine qui sait la direction à prendre pour rester le moins longtemps possible dans cette tempête inconfortable et parfois périlleuse (une tempête, trop longtemps subie, amène à l'épuisement et quelque fois au naufrage...) c'est un capitaine dont on rêve tous !

Le séminaire "Naitre à sa souveraineté" permet de réaliser qu'il n'y a qu'un seul capitaine possible à part la Vie et ce capitaine c'est vous, que vous le vouliez ou non ! Ce séminaire vous donnera des clefs de navigation essentielles pour éviter de nombreuses tempêtes et lorsque les autres se présenteront vous saurez comment manœuvrer pour en sortir.



"Lâcher - Prise & Pleine Conscience"

Contenu du séminaire

Grâce à des outils efficaces et dans une grande simplicité :

- Connection à la Joie et la Légèreté
- Dissolution des voiles de souffrance et des résistances
- Lorsque la simplicité et la fluidité s'invitent dans votre vie...
- Connection à ses ressources
- Libérer sa créativité
- Oser l'authenticité
- Le pouvoir de l'attention et de l'accueil
- L'erreur n'existe pas : explorer la perfection de l'imperfection
- Marcher, cuisiner, manger, respirer, parler... en Pleine Conscience
- Des surprises...

Témoignages (avril 2024)

Catherine : c'est le plus beau cadeau que je me suis fait depuis la naissance de mon fils, il y a 40 ans. J'ai retrouvé la Joie et le goût à la Vie.

Clémentine : Une très belle semaine pour revenir à l'essentiel et retrouver son centre, ses aspirations, son équilibre, pour faire le vide, instaurer le calme en soi et atteindre des espaces de grand silence où tout est possible. Et je repars sans mes douleurs cervicales... :-)



Naître à sa Souveraineté

Contenu du séminaire

- **Etude des lois psychologiques** : je ne suis pas ce qui m'arrive, je suis ce que je décide d'en faire... Comprendre mais surtout expérimenter les lois de création de réalité est une véritable libération. Le hasard n'existe pas et nous avons toujours le choix.
- **Etude des lois spirituelles** : nous irons rencontrer les trésors qui nous habitent tous et grâce à cette exploration nous récolterons confiance en la Vie et confiance en soi. Nous sommes le cadeau que nous cherchons partout à l'extérieur... Arrêtons de chercher au mauvais endroit !
- **Retrouver sa souveraineté** : les lois qui animent le vivant, lorsqu'elles sont reconnues font office de lumières dans l'obscurité... Le chemin s'éclaire, tout s'apaise, il n'est plus possible de se perdre.
- **L'auto-recadrage** c'est savoir maintenir le cap, la bonne direction, jours après jours.

Un véritable chemin de réconciliation avec soi et la Vie



*Je suis le capitaine de mon
âme, je suis le maître de
mon destin*

Détails et Inscriptions

Lieu

Rennes Les Bains 11190 - un petit village de 170 habitants, une nature merveilleuse et préservée, sources naturelles d'eau chaude, rivière, possibilité de sauna - hammam

Dates

" Lâcher Prise et Pleine Conscience " du 8 sept 9h au 14 sept 10h

" Naitre à sa Souveraineté " du 15 sept 9h au 20 sept 14h

Hébergements

Vous trouverez différents types d'hébergements et à tous les tarifs dans le village. N'hésitez pas à me joindre pour vous aider à choisir. Nous proposons 3 emplacements pour vans aménagés, une tente glamour et la possibilité de poser quelques tentes sur notre lieu collectif.

Tarifs sur demande.

Repas : préparés avec Amour par Emilie notre top chef !

" Lâcher Prise et Pleine Conscience " 12 repas savoureux : 150 euros

" Naitre à sa Souveraineté " 11 repas savoureux : 137,50 euros

Tarifs accompagnement

"Lâcher Prise et Pleine Conscience " 560 euros

"Naitre à sa Souveraineté " 560 euros **ou participation libre** et consciente à partir de 250 euros si vous participez au Lâcher Prise

Prendre soin de soi c'est
devenir un cadeau, pour
soi et pour les autres

severine.pannier@gmail.com

06 25 07 47 71