

PROGRAMME 2023-2024

Bonjour à tous,

J'espère que vous passez un bel été avec toutes ses ribambelles de rituels, de retrouvailles et de découvertes

Retour aux sources pour la rentrée.

Les stages : Reprise de l'étude des Chakras, ce qu'ils nous apprennent concernant ce que nous sommes, nos façons d'agir. Proposition de :

- Les appréhender dans la chronologie, suivre tous les ateliers pour une fluidité dans la compréhension de ce qui nous façonne et trouver les clés pour apprendre à « jouer » avec la reprogrammation de nos mécanismes. Ou suivre un seul module s'il résonne davantage.
- Découverte d'une grande partie de leurs symboles : Dans leur bon fonctionnement se joue notre équilibre sans que nous en ayons conscience, un infime grain de sable dans leurs rouages individuels engendre une répercussion sur tous les autres, sur la globalité de cet équilibre.
- De connecter votre **autonomie émotionnelle, spirituelle et physique**. Ne plus réagir de ce qui vient de l'extérieur mais agir en fonction de ce que nous percevons à l'intérieur pour trouver notre juste place à l'extérieur.
- D'être en lien avec votre propre cohérence. Ce qui est parfait pour une personne, peut être catastrophique pour une autre. Tout est là pour une bonne raison, cela permet d'aller vers le meilleur de et pour nous-même.

Quelques exemples de ce que nous aborderons :

Le Dimanche 15 octobre 2023



[Cette photo](#)

MULADHARA « Je suis » Bloqué par la peur

Notre racine notre lien à la TERRE nous indique où nous en sommes dans notre « ancrage » notre stabilité, notre équilibre, notre sécurité dans notre territoire.

- Pourquoi avons-nous des difficultés « d'ancrage » ?
- Quelles sont leurs origines, où réside la difficulté à occuper son espace ?
- Aimer vous sentir votre corps, en prendre soin, ou le négligez-vous ?
- Sentez-vous la force affluer naturellement en vous ou pas ?
- Agissez-vous en fonction de qui vous êtes ou en rapport de ce qui est dans la « norme » où se situe notre pouvoir d'action ?
- Avez-vous souvent peur ?
- Trouver et mettre en place des solutions pour changer la donne

Le 05 Novembre 2023



SVADHISTHANA « Je sens » Bloqué par la culpabilité

Notre chakra sacré, en lien à l'EAU indique où nous en sommes dans l'immensité de notre monde émotionnel. Suis-je en accord avec :

- Mes pulsions, ma créativité, mes désirs, mes envies, mon rapport aux plaisirs ?
- Ma passion, est ce que le « Feu sacré » brûle en moi ?
- Le fait de savourer et de jouir de tous les plaisirs des sens ?
- Est-ce que parfois je suis envahi par la crainte, la culpabilité, la honte ?
- Où en est mon rayonnement, mon magnétisme ?
- Suis-je en paix avec mon côté agressif ?
- Comment je peux agir pour laisser croître cette merveilleuse énergie de vie ?

Le Dimanche 14 Janvier 2023



MANIPURA « J'agis »

Bloqué par la honte

Notre chakra du plexus solaire, en lien avec le FEU.

- Avons-nous conscience de notre pouvoir d'action, de notre puissance ?
- Ou en sommes-nous par rapport à ce pouvoir ?
- Est-ce que j'arrive à utiliser ma capacité d'agir à bon escient dans la confiance et la sérénité ?
- Est-ce que j'ose laisser ma Lumière briller sans « empiéter » le territoire de l'autre, juste en occupant MON espace ?
- Est-ce que parfois une sensation de « soumission », d'être trop « gentil » se fait sentir ?
- Osons nous « agir » si non pourquoi ?
- Quelle sont les origines de ces limitations ?

Le Dimanche 11 Février 2024



ANAHATA « J'aime » Bloqué par la peine

Notre centre énergétique du cœur en lien avec l'élément AIR.

- Comment je laisse entrer le souffle, la vie en moi ?
- Quel rapport j'ai avec l'amour la joie ?
- Est-ce que j'ai conscience qu'il est essentiel de « m'aimer » pour pouvoir aimer de façon saine ?
- Des indications reçues à travers l'observation de ma respiration dans le donner recevoir ?
- Conscience que cet équilibre, ou déséquilibre, donne des informations à propos de mon comportement dans mon relationnel ?
- Repérer tous ces mécanismes donne le pouvoir de changer ce qui ne me convient plus
- Quelles sont les origines du déséquilibre ?

Le Dimanche 10 Mars 2024



VISHUDA « J'exprime, je communique »

Bloqué par les mensonges

Centre énergétique de la gorge, son élément c'est l'ETHER.

- Arrivons-nous à exprimer librement, avec joie qui nous sommes ?
- Est-ce facile ?
- Lorsque nous exprimons, communiquons, avons-nous la sensation d'être complètement alignés avec nos actes, nos vrais désirs ?
- Sommes-nous à l'aise pour exprimer, est un peu bloqué, les mots ne viennent pas, ne sont pas fluides ?
- Nous sentons nous fiers lorsque nous parlons de nous ?
- Sommes-nous en lien avec notre Lumière, ou avons-nous la sensation d'occuper un espace que nous ne « méritons » pas ou qui ne nous appartient pas ?
- Sommes-nous certains que ce que nous exprimons a de la valeur, que nous sommes entendus ?

Le Dimanche 7 Avril 2024



AJNA « je vois » Bloqué par l'illusion

Toujours dans l'Ether. Centre de l'intuition, le troisième œil est en lien avec ce que vous acceptez de sentir ou pas dans votre ventre. De la confiance que vous avez dans ces ressentis si le lien n'est pas en équilibre, un manque de « flexibilité » se fait sentir.

- Vous trouvez vous exigeant ?
- Avez-vous un besoin impérieux de tout comprendre, tout contrôler ?
- Avez-vous conscience que toutes les réponses sont en vous ?
- Etes-vous intimement lié avec votre ventre, ou refoulez-vous certaines sensations, émotions ?
- Leur faites-vous confiance ?
- Avez-vous une sensation « d'unité » ou, pensez-vous que la partie haute et la partie basse du corps sont totalement différenciée ?
- Les origines de ces déséquilibres, les connaissez-vous ?

Le Dimanche 12 Mai 2024



SAHASRARA « Je comprends »

Bloqué par les attachements erronés de l'Ego

Centre de la connexion, de la compréhension, de la reconnaissance des lois universelle, nous sommes liés avec le bien plus grand et le bien plus petit. Socrate disait connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux. La période actuelle est bien la preuve du dérèglement, du déséquilibre, comment ne pouvons-nous pas en être impacté alors que nous nous situons exactement au centre de toutes ces perturbations vibratoires ?

- Avez-vous confiance en l'ordre des choses ?
- Avez-vous la notion de quelque chose de bien plus grand ?
- Expérimentez-vous régulièrement le lâcher prise ?
- Arrivez-vous à trouver la paix intérieure malgré tout ce qui se passe à l'extérieur ?
- Si une difficulté apparaît, est-ce un obstacle ou un moyen de comprendre ?
- Les origines de cette déconnexion, à quoi sont-elles liées ?
- Que faire pour apaiser, équilibrer ?

Le Dimanche 9 Juin 2024

Journée consacrée au chakra **POMME** « Kalpa Taru » entre le plexus et le cœur.

Au chakra **TURQUOISE** « chakra du thymus », entre le cœur et la gorge.

Deux centres énergétiques moins connus mais pas des moindres dans leurs symboles. Ils ont des clés inestimables dans la clarté et la compréhension qu'ils peuvent nous apporter.

- Le Kalpa taru joue un rôle dans la **digestion des émotions et des conflits**, dans la **relation aux autres**, la **confiance en soi** et surtout dans la **limite que je pose entre les autres et moi**, entre l'extérieur et l'intérieur. En déséquilibre, il peut engendrer des fausses croyances du Type « Je ne suis pas capable » « Je dois garder mes émotions »

Le **Chakra du thymus** joue un rôle dans la **gestion des émotions et des conflits**, c'est lui qui « **capte** » les **émotions des autres** d'où l'intérêt de l'équilibrer afin de bien définir les limites et le laisser jouer son rôle de guide intérieur. La fausse croyance est : « Je dois souffrir quand les autres souffrent ». Je sais que cela résonne pour beaucoup d'entre nous, nous n'avons pas forcément appris que le bonheur commençait par la vibration que nous laissions en conscience circuler dans notre cœur.

Ce module sera offert pour les participants ayant suivi le cursus complet

Comme d'habitude les stages se dérouleront à « La Bon'Heure » de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30 collations et boisson comprises, Auberge Espagnole le midi.

Ils auront lieu à partir de quatre et jusqu'à huit inscriptions effectives. De plus amples informations seront envoyées aux participants inscrits concernant l'organisation.

Journée 60€

Les cours Reprennent à la « Bon ' Heure » aux mêmes tranches horaires et au même tarif pour cette année à partir du 11 Septembre 2023

Abonnement annuel 10€ le cours, 36 cours, 360€.

Trimestriel 11€ le cours

- Période Septembre à Décembre 14 cours 154€
- Janvier à Mars 10 cours 111€
- Avril à Juin 12 cours 132€

À la carte 13€ le cours. Cours particulier 50€

Le Lundi 18h45 20h15

Le mardi 18h45 20h15

Le mercredi 9h 10h30

Le jeudi 18h45 20h15

Les cours resteront dans la même énergie de respect de soi à travers :

- L'écoute du corps. Trouver dans notre attention jusqu'où nous pouvons soutenir l'effort en restant dans le juste équilibre.
- Pratique plaisir, il n'est pas conseillé de se faire « mal » mais de reconnaître et d'accepter nos limites pour les faire grandir à notre propre rythme.
- En reconnaissant et respectant ces limites physiques, constatation de leur présence au niveau mental donc possibilité d'agir sur deux plans.
- Y découvrir nos excès dans un sens comme dans l'autre, sans même s'en rendre compte.
- Sentir de nouveaux espaces se créer par la détente des enveloppes et des attaches musculaires (fascias, tendons et ligaments).

Des indications sont données pendant le cours afin que chacun puisse trouver ses limites. Par conséquent, chaque pratiquant est libre et autonome par rapport à ce qu'il instaure dans l'intensité choisie. Il a cette opportunité de « mesurer » ses progrès, de trouver ce subtil équilibre entre sa puissance et sa douceur sans « vouloir » faire en « force », juste parce que les limites sont perçues et respectées. La douce puissance, la force tranquille, peut alors s'installer.

« Sthira sukham âsanam » ...Ferme et douce est la posture Yoga Sutra II-46

Concernant les stages avec Jean Pierre « yoga et voyages sonores »

<https://www.resonance-harmonie.fr/>

Nynke « Puissance des Chakras douceur du cheval »

<https://nynkequi.com/agenda/ateliers/>

Les dates vont bientôt être actualisées sur le site

<https://www.yogakaivalya.fr/>

Voilà, je vous souhaite une belle fin d'été, ce temps de repos, de récolte et de joie de vivre.

Je reste à votre disposition pour répondre aux éventuelles questions.

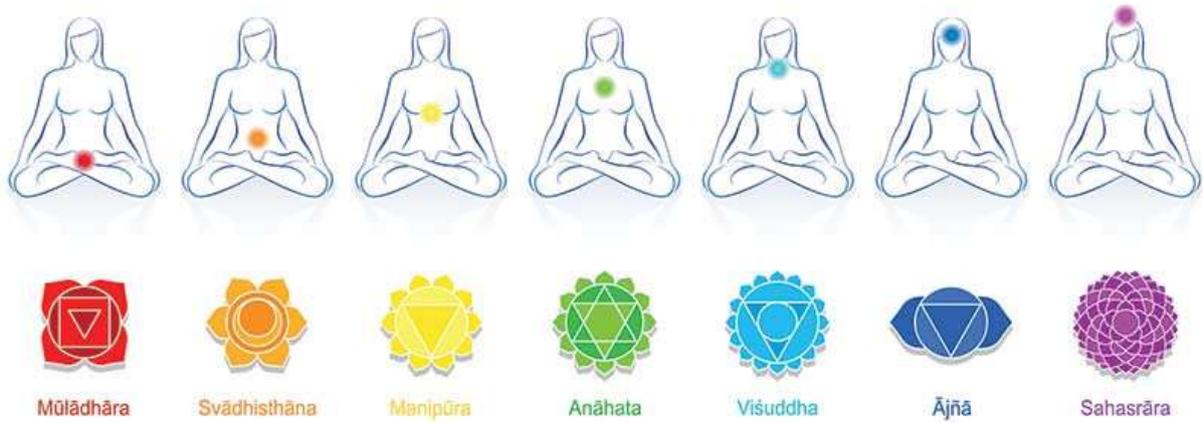
Je vous envoie une énergie de Paix de douceur et d'Amour envers « vous m'aime »

Je suis très heureuse de vous retrouver



« ENSEIGNER VOUS REMETS LES PIEDS SUR TERRE ET VOUS ELOIGNE DE L'EGO »

Pétronille De St Rapt



FICHE D'INSCRIPTION

Je soussignée

Adresse

Mail

Téléphone

Souhaite m'inscrire pour le module

A la date du