***PROGRAMME***

***ATELIER***

***« MASCULIN FEMININ SACRE »***

**Durée de l’atelier :**

3 jours

**Public visé :**

Ouvert à toutes et à tous

**Prérequis :**

Néant

**Description de l’atelier :**

Ouvert à toutes et à tous, cette retraite de 3 jours, vous propose un temps dédié à votre bien-être, à l’écoute de vous-même et à des pratiques de recentrage et d’équilibre intérieur sur le thème de la complémentarité des principes Masculin et Féminin.

**Objectifs :**

Harmoniser sa relation à soi : son couple intérieur

Cultiver et développer un état d’équilibre des énergies masculine et féminine

Bénéficier du ressourcement, de l’enrichissement de la dynamique de groupe

Pédagogie

Les formatrices alternent théorie et mise en pratique tout au long des journées : apports théoriques, exercices, constellations, questionnement, temps d’échanges …

**Programme de la formation :**

Jour 1.1 :

Présentation du groupe au travers de l’éveil des 5 sens

Définitions et concepts du Masculin et Féminin

Mise en situation pour expérimenter la communication entre ces 2 énergies

Jour 1.2 :

Visualisation et célébration du Masculin et Féminin Sacré

Atelier Coaching : l’équilibre du principe masculin et féminin dans le quotidien

Espace sacré : salutation du cœur

Se mettre en mouvement depuis l’espace du Masculin et du Féminin

Jour 2.1 :

Les 4 directions de la Roue Médecine, les 4 éléments et émotions associées

Constellations sonores : voyage en territoires intérieurs : Masculin et Féminin sacré

Restitution des pépites du voyage par le groupe.

Jour 2.2 :

Constellations des stagiaires : Représenter son Masculin et Féminin en équilibre

Guérison du cœur

 Jour 3.1 :

Mantra : Chant du Masculin et Féminin

Créer et partager un temps de célébration de son principe Masculin et Féminin.

Lettre d’engagement à soi

Jour 3.2 :

Clôture et célébrations, surprise.

**Le cadre de travail**

Respect, bienveillance et confidentialité font partie intégrante du cadre de travail qui sera respecté par les formatrices et les stagiaires.

**Tarif**

120 € par jour et par personne, soit 360 € par personne pour les 3 journées.

**Hébergement à proximité du Centre de Ressourcement**

Gites et chambres d’hôtes :

Chez Gilles et Nadine (rue du Coquetier, à 80 m du Centre, 07 77 95 43 75 )

Le Balcon de Montromant ( à 2.4 km )

Auberge de la ferme du Thiollet (à 8km du Centre, 06 36 08 37 66)

**Matériel**

Tenue confortable, cahier de notes, pique-nique, collation. Se munir d’un plaid, tapis de yoga, coussin, ou zafu ou tabouret de méditation (siège bas) pour s’asseoir confortablement au sol.