

automne 2013 stages

Soumis par Cristina Buffon

26-08-2013

Dernière mise à jour: 22-09-2013

AUTOMNE 2013 L'EMERGENCE DE L'OR EN SOI « On a deux vies. La deuxième commence le jour où on réalise qu'on en a juste une. » Confucius Les mouvements de Vie ces derniers mois, les heurts, les chocs, les chutes, furent et sont encore à l'image des mouvements de notre âme se débattant pour sortir des prisons, des chaînes et des illusions. Comme si tout était remonté à la surface pour permettre une libération plus en profondeur, un nouvel l'espace, un ajustement et la possibilité de s'asseoir dans un positionnement plus clair , dire » oui » « non » stop » « je veux » « je ne veux plus ». Anciennes blessures que l'on croyait guéries sont réapparues, des liens se sont brutalement interrompus, d'autres se sont tissés, nous avons pu nous observer nous accrocher à ce qui nous limitait, nous gaspillait pour finalement complètement lâcher, comme si quelque chose d'irréversible était brisé... Ou alors continuer de se voir tourner sur les mêmes carrousels, impuissants à en sortir malgré la conscience acquise. A l'arrière de tous ces mouvements, un appel qui respire ... une émergence, des envies d'autre chose, cette vie qui vibre et nous surprend...; ego s'accroche à ce qu'il perd, lutte et résiste au changement , et pourtant une autre part est soulagée, comme libre de... La conscience de la fin d'une vie vécue par défaut et le commencement d'une vie vécue par choix. Le temps est au lâcher prise, reprendre son souffle , laisser cette terre intérieure poser et se reposer pour qu'elle reprenne forme à l'image de nos transformations vécues et effectuées, et la laisser intégrer le changement. Reconnaître, se reconnaître pour choisir de manière plus ajustée et adéquate, plus fine, ce qui convient à nos aspirations les plus profondes, à nos appels intérieurs, à notre vérité ou au contraire discerner ce que nous ne pouvons plus accepter, tolérer ou infliger. Une invitation à se réapproprier son propre pouvoir, sa puissance intérieure pour définir et clarifier en toute légitimité ce qui a besoin d'être, d'émerger et de se vivre. Oser exister et s'affirmer dans ce qui nous grandit et nous élève dans la verticalité de notre être et non dans l'illusion d'une quête de reconnaissance extérieure aussi vaine qu'éphémère. Reconnaître pour mettre en relief, en lumière et en valeur tout ce qui a été vécu, expérimenté, tout ce qui fut accompli et parcouru, tous ces morceaux de vie et ces parts de soi, de qui nous fûmes à qui nous sommes devenus pour nous permettre encore de devenir... Porter un regard neuf sur l'ensemble de notre histoire et ne plus regarder les expériences de vie même les plus douloureuses comme des moments de notre histoire à porter encore ou à subir mais comme des opportunités à changer, à grandir et à choisir. Reconnaître ce qui nous inspire, ce qui nous appelle, ce qui fait sens, maintenant que nous savons ce qui ne le fait plus et discerner les espaces ou nous avons envie de porter notre attention et notre énergie.. Reconnaître encore combien nous nous sommes peu aimés , peu estimés, peu considérés ,non pour se plaindre ,ou se vivre en victime, mais bien au contraire pour vouloir s'aimer davantage, pour s'engager vers une relation d'amour à soi, clé de toutes les transformations et tous les possibles. Reconnaître et remercier. Cette période représente... Une libération Une opportunité à prendre pleinement conscience des schémas, des jeux de pouvoir, des expériences vécues dans l'ombre de nos prisons les plus intimes, ces espaces si enfouis et si profonds, qu'il n'aurait pas été possible de les voir émerger dans toute leur profondeur, si de telles situations ne nous y avaient emmenés...; et à les libérer, les quitter en pleine conscience, dire non... pour en garder que les leçons de l'expérience et devenir créateur de choix mûrement accouchés... Un choix Une opportunité à choisir un peu plus loin en conscience, à décider, à trancher...; à vouloir s'approprier ces choix qui s'imposent, nos choix intérieurs, ces choix perçus depuis bien longtemps, mais laissés en suspens ou en friche...; l'opportunité se présente de s'engager vers soi et vouloir se donner les moyens d'enraciner et ancrer ces choix, de s'engager, de mettre son énergie et ses ressources dans la direction choisie, ne plus nourrir ce qui se défait ou fragmente et nous réinvite dans les méandres des fonctionnements passés...; mais s'inviter soi-même dans les espaces , les liens, les énergies qui nous font du bien, nous élève, nous propulse , nous font grandir dans le meilleur de nous-mêmes...; et nous appelle vers plus de simplicité, de joie et de plaisir. Une invitation à exister pleinement dans ce qui nous fait du bien. Une opportunité à se libérer de l'ancien, à se délivrer de nos propres chaînes pour se vivre pleinement dans un éclat de vie. Nourrir par nos intentions, nos pensées, nos actes et nos paroles ce qui nous élève et nous unit. Laisser prendre forme et se révéler les besoins de notre âme, les ressentir, les respirer et grandir dans la légitimité de nourrir de tels besoins...; L'illusion de l'autre et du monde extérieur tombe, on se retrouve seul face à soi, riche de la liberté acquise pour créer et se recréer, la peur au ventre d'avoir osé lâcher ce qui nous rassurait ou de ne pas avoir eu le choix de le faire. Tout est là, prêt à être semé dans cette conscience de « qu'est-ce qui a besoin de grandir et de se consolider en moi pour pouvoir me vivre pleinement dans ma Terre Nouvelle ? Cette Terre qui me parle du Tout , celle qui se déploie naturellement dans le champs de tous les possibles, celle qui me fait retrouver une foi nouvelle, intérieure, longtemps perdue pour être véritablement retrouvée. Le temps est venu non seulement de permettre aux besoins de notre âme de se révéler à notre cœur et d'accoucher de Soi, véritable émergence de notre être au cœur des couches et des limbes de l'ombre et de l'ego. Le temps est venu d'enraciner plus loin et plus en profondeur les changements opérés, les prises de conscience et les nouveaux choix, afin qu'ils ne restent pas sous forme de concepts, ou d'espace à en parler ou encore comme des horizons ou des perspectives possibles, mais véritablement comme une dimension au quotidien, la vraie vie, ma vie.

Le temps est venu d'’enraciner, d'’ancrer dans la matière le fruit du chemin parcouru, la force des enseignements quelques fois durement acquis, la force des choix émis pour permettre à l'’arbre de la vie de nous montrer ces fleurs ,après avoir planter les graines de lumière profondément dans la Terre Nouvelle. « Je suis riche de mes vies, elles sont l'’enfance de mes yeux. Chaque pas posé, chaque regard ouvert m'’a permis de me comprendre et d'’atteindre mon salut. Ainsi je suis riche de ce que je suis et ma paix est ainsi retrouvée. »

STAGES SEPTEMBRE SE LIBERER, SE DELIVRER, S’ALLEGGER Ou comment se délivrer, se libérer du poids et des fardeaux de notre histoire. Non-dits, secrets, culpabilité, honte, jugement, émotions non libérées, expériences non digérées, liens de loyauté qui nous maintiennent…une invitation pendant cette journée à se libérer, se délivrer, faire de la place dans les recoins de notre être pour se vivre avec plus d’espace, plus de lumière et de légérité à tous les niveaux de notre être (physique, émotionnel, mental). 14 septembre 9h30-17h30 200.- S’AIMER Grandir dans la matrice de l’Amour Ou comment s’installer et grandir dans la matrice de l’amour pour en faire notre demeure principale. Grandir ainsi dans la valeur de soi, la confiance et la sécurité intérieure, fondations essentielles qui nous permettent de nous vivre et de nous réaliser en toute confiance et en toute légitimité. Quitter la matrice de la peur, du doute, des projections négatives, du pouvoir et des attentes. Grandir dans l’amour de soi pour ne plus se saboter, se détourner, se limiter et se réduire. 15 septembre 9h30-17h30 200.- LA MERE Une invitation à poursuivre le chemin de paix et de réconciliation avec la mère, notre mère, pour grandir un peu plus loin dans l’acceptation de tout ce qui a été. Non pour cautionner ce qui fut ou comment cela fut, mais simplement pouvoir regarder notre histoire sans émotions , ni heurts intérieurs , sans douleurs, ni loyauté, sans jugement, ni rejet. Qu’est-ce qui n’est pas encore en paix avec ma mère ? Qu’est-ce qui n’est pas accepté ? Qu’est-ce qui a besoin d’être reconnu et réparé ? Faire la paix avec notre mère nous ouvre la porte à notre propre mère intérieure et recevoir ainsi toutes les ressources mère dont nous avons besoin. 28 septembre 9h30-13h00 (demi journée) 100.-

SE RECONCILIER AVEC LE CORPS. Le corps est un allié précieux sur le chemin du bien-être, de la vitalité et de la santé. Trop souvent négligé, voire ignoré, traité sur un aspect purement extérieur ou contrôlé, il souffre d'un grand manque d'amour et de considération. Il est précieux, vital, source d'énergie et de santé, il est la Vie. Cette journée vous invite à rencontrer autrement votre corps, à retrouver un autre lien au corps, à aider à l'alléger et à le libérer, et apprendre à en utiliser sa force et sa puissance. 29 septembre 9h30-12h30 14h30-17h30 (extérieur) 150.-

OCTOBRE SE RE CON NAÎTRE Ou comment se reconnaître pour se reconnecter à soi, à sa vie à son potentiel de vie, à son talent. Se reconnaître pour quitter l'attente et la quête de la reconnaissance de l'autre et du monde et tout l'énergie déployée dans l'espoir d'être vu, aimé et considéré, et pouvoir mettre cette énergie à se bâtrir soi au creux de son propre regard renouvelé. Se reconnaître pour renaître avec soi, s'accueillir et s'accoucher avec un nouveau regard, un regard de valeur, d'amour et de considération pour quitter la dépendance à ce regard extérieur qui me donne l'illusion d'exister. L'opportunité d'une renaissance et d'un nouveau départ. Qu'est-ce qui a besoin d'être reconnu ? Qu'est-ce qui est en attente d'être reconnu ? (dans mon histoire, mes blessures, ma vie, mes talents, mes réussites, mes qualités, mon unicité...) Comment lâcher le besoin de reconnaissance de mon père, ma mère, mon patron, conjoint(e)... 12 octobre 9h30-17h30 200.-

SE RETROUVER Ou comment se réapproprier sa vie, retrouver son propre pouvoir, un pouvoir sur sa vie, ses choix, ses envies, sa réalisation. Se retrouver comme pour se rassembler, grandir dans l'unité de tout ce qui nous constitue, capitaliser toutes nos parties pour retrouver notre plein potentiel de vie, ne plus subir et se sentir libre de suivre son propre chemin. 13 octobre 9h30-17h30 200.-

NOVEMBRE GUERIR LES BLESSURES DU CŒUR Ou comment permettre à notre cœur de se libérer, de se réparer, de se guérir de l'énergie des blessures, déceptions, regrets, culpabilité, douleurs inscrits dans les interstices de notre histoire. Permettre à ce cœur et à sa vibration de se restaurer, de se renouveler, de refaire peau neuve et ainsi non seulement se sentir plus léger, mais également retrouver le chemin du cœur et de l'Amour. 9 novembre 9h30-17h30 200.-

PARDONNER LES ERREURS D'APPRENTISSAGE Ou comment comprendre le sens et le bien fondé de nos erreurs d'apprentissage et par extension de celle de l'autre pour permettre à l'énergie du pardon de pénétrer au cœur des expériences, des parts de nous-mêmes ou de l'autre que nous jugeons encore, que nous rejetons, que nous ne comprenons pas ou face auxquelles nous nous nourrissons encore de la colère. Une opportunité à faire la paix plus en profondeur avec soi avant tout, à se libérer de tout ce que nous retenons coller à nous par le jugement et la non compréhension et surtout laisser se détacher toutes ces pages du passé dont nous n'avons plus besoin pour avancer. 10 novembre 9h30-17h30 200.-

VIDER LE LIT DE NOS DECEPTIONS 23 novembre 9h30-13h30 120.-

LEVER LES VOILES DE LA HONTE 24 novembre 9h30-13h30 120.-

DECEMBRE LE PÈRE 7 décembre 9h30-17h30 200.-

LE MASCULIN 8 décembre 9h30-17h30 200.-

Tous les stages ont lieu soit au Centre Espace Temps à Carouge, soit à la place de l'Octroi 9. Chaque stage est indépendant. Cristina Buffon Life and wellness coach Enseignante développement personnel Maître et enseignante Reiki www.intelligenceemotionnelle.net 0041 787393823