

## stages août 2018

Soumis par Cristina Buffon

01-08-2018

Dernière mise à jour : 01-08-2018

**NEWSLETTER AOUT 2017** L'Univers nous a offert une pleine lune et une éclipse libératrices, instigatrices de changement et de renouveau. Un renouveau qui se crée de l'ancien, une sensation de fin et de commencement, une invitation à laisser se détacher, se défaire, dissoudre, s'en aller et quitter; laisser derrière soi et suivre le chemin de son âme, non plus celui d'un ego fatigué. Un changement qui demande de traverser ses propres émotions, sans les projeter sur qui que ce soit, sans en chercher ni l'origine, ni la provenance, comme si nous pouvions les tenir, pures, dans le creux de notre main pour les respirer, les reconnaître et les soigner. En prendre la responsabilité pour en suivre le fil, le message qu'elles souhaitent délivrer, qui parle de ce qui a besoin d'être honoré en soi et qui reste le plus souvent en attente que quelqu'un le devine et s'en occupe. Apprendre à se dire; Un peu plus en profondeur, à l'arrière, dans le silence de notre âme, écouter vibrer des sensations plus subtiles, inaudibles aux oreilles du mental. Messagères des valeurs de notre âme, elles demandent à être reconnues et à devenir les piliers de notre vie, une vie choisie, assumée et à réaliser. Apprendre à exister;.. Ce n'est pas une libération par une force extérieure, mais une libération qui participe d'une construction intérieure. Une opportunité à laisser se dissoudre et redéfinir, repositionner, remettre en place; même si cela n'est pas toujours confortable; Un changement qui parle d'un renouveau qui émerge des décombres de l'ancien, nourri par le choix et la conscience, habité par la maturation et la dilatation du chemin parcouru, soutenu par l'appel de notre âme qui s'est frayé un chemin tout au long de ses lessivages épuisants. Un retour vers soi pour se laisser extraire l'impact « des balles reçues autant que prodiguées », les douleurs et traumatismes enfouis, ceux sur lesquels nous nous sommes construits, sur lesquels nous avons bâti des protections rigides contre le monde, mais avant contre soi, étouffant ce qui a mal en soi. Une douleur enfermée dans un édifice de verre, une illusion de protection et de solidité, alors que la douleur n'en finit pas de se refléter partout de ses mille visages. Les coques se brisent, l'humilité de reconnaître ce qui a encore mal permet de laisser la lumière s'infiltrer et les plaies encore présentes se réchauffer et cicatriser au soleil. Écouter ce qui veut émerger et se laisser renaître de ses propres cendres. Il n'y a plus rien à comprendre, mais à permettre : permettre une guérison. Il n'y a plus rien à chercher, mais être présent à ce qui est dans la nudité de notre âme et la vérité de notre cœur. Il n'y a plus rien à combattre, mais à choisir de devenir l'être que nous sommes. Cristina Buffon/31 juillet 2018 **AOUT 2018 STAGE EXISTER** Traverser la peur pour retrouver sa propre puissance, s'affirmer face à l'autre et se positionner face à soi et à l'Univers. Exister pour retrouver cette sensation de liberté intérieure et de clarté. **TRAVERSER LA PEUR** Pour découvrir sa puissance intérieure. La peur est le moteur de notre vie, elle est partout, à chaque instant. Elle est la projection que l'on porte sur la matrice, la peur de l'autre, de soi, d'être heureux et malheureux, la peur d'aimer et d'être aimé, la peur de réussir ou d'échouer, la peur de vivre ou de mourir; c'est une émotion, un ressenti, presque une empreinte qui inonde dans tous les espaces et qui demandent à être vécue pleinement pour en libérer l'énergie. Elle freine, limite réduit, nous fait réagir, anticiper et contrôler en permanence, elle nous maintient dans une zone de confort, élastique quelques fois, elles nous donnent l'impression que nous avons dépassé certaines choses et pourtant elle revient sous forme de rigidité et de certitude. En reconnaître les formes et les visages, l'accueillir, la respirer pour la traverser est la clé de sa libération profonde et l'accès à son propre pouvoir, à la puissance de la vie en soi. La rencontrer pour en dépasser le seuil, la traverser c'est se traverser soi pour se rencontrer à l'intérieur dans un espace de Vie, d'instant présent et d'innombrables possibilités. Une journée profonde en transformation. 24 août 9h30/14h30 Carouge S'affirmer Pour apprendre à se dire; S'affirmer, c'est exister face à l'autre ou à une situation. L'impuissance parle de ces besoins qui ne sont pas reconnus en soi et encore moins assumés; une émotion intéressante à observer, pour retrouver son propre pouvoir, reconnaître derrière l'émotion le besoin qui est en attente; en prendre la responsabilité et pouvoir s'affirmer face à un autre ou une situation. Se dire pour exister, se dire pour se reconnaître, se dire pour se définir, se dire pour se réparer, se dire pour retrouver son propre pouvoir. L'affirmation est une posture importante pour notre personnalité et les blessures qu'elle porte. Des blessures qui ont justement éteint le pouvoir à exister au détriment du besoin d'être reconnu et aimé par l'autre. L'affirmation est une étape essentielle de guérison et de croissance. Elle est la réparation de nombreuses blessures. Elle est la place qu'on choisit et qu'on occupe, elle est l'autorisation qu'on se donne à exister face à l'autre, elle est l'amour et l'estime que l'on choisit de s'offrir pour aller au bout de soi. 25 août 9h30/14h30 Carouge **SE POSITIONNER** Pour apprendre à se vivre; Se positionner, c'est exister par rapport à Soi et à l'Univers. Le positionnement est une position intérieure de verticalité et de connexion à ses valeurs profondes, alignée à notre être intérieur. Une position intérieure qui cherche la justesse de ce qui est et non une justice en lien à nos croyances. Un espace lié à l'espace sacré de notre âme, l'espace divin en soi, qui porte les valeurs et les repères qui nous sont les plus essentiels. L'acte du positionnement veut dire se vivre, se dire et s'aligner sur ses valeurs profondes et son chemin de vie, ce qui n'est, n'existe ou ne se définit par rapport à rien d'autre que par rapport à soi. On quitte l'autre et comment il devrait être pour reconnaître ce qui se vit en soi, qui demande à émerger et à être tout simplement. 26 août 9h30/14h30 Carouge **STAGE DU MERCREDI SOIR LACHER PRISE ET LAISSER FAIRE** Et si j'arrêtais de m'accrocher par la pensée ! « Lâcher prise n'est pas un signe d'abandon, mais une prise de recul

pour permettre à une situation de respirer. « Laissons respirer toutes les situations de notre vie ! Mercredi 29 août 18h30/ 20h30 80.- **SEPTEMBRE STAGE LA FORCE DU CHANGEMENT** La force du changement est le mouvement qu'il faut pour passer de soi à Soi. Le changement est la clé de toute évolution. Intégrer le détachement comme force intérieure et accepter le mouvement du changement sont deux clés essentielles pour s'offrir du Renouveau et du mieux vivre. **LA FORCE DU DETACHEMENT** La force du détachement est un mouvement de vie indispensable non seulement pour prendre du recul et grandir dans le discernement, mais également pour permettre le changement. Se détacher et laisser se détacher, apprendre à laisser respirer les liens et les situations de vie. Un joli programme pour une belle journée. 1<sup>er</sup> septembre 9h30/14h30 Carouge **ACCEPTER LE CHANGEMENT** Se laisser porter par la force du changement et accepter de réintégrer l'axe de notre âme et découvrir les projets que l'univers a pour nous. Apprendre à surfer sur la vague. 2 septembre 9h30/14h30 Carouge **STAGE « DEVIENS QUI TU ES » F. Nietzsche** 10 au 17 septembre L'émergence de soi Retrouver son identité vibratoire et son chemin intérieur. S'appuyer la force du changement et laisser la guidance à l'univers. Retrouver ses repères intérieures, son identité, sa juste place. L'être sacré. Détails à venir Cristina Buffon Life coach & Teacher 9 place de l'Octroi 1227 Carouge Genève 0041787393823 [www.7clefsdevie.com](http://www.7clefsdevie.com)