

# Ateliers

---

## Sommaire

Pour la description d'un atelier, cliquer sur le titre.

Transition 2012 .....	2
Le rêve, puissant guide de transformation .....	3
Se libérer de la dépendance affective ou Développer l'autonomie affective .....	4
Éviter l'épuisement professionnel .....	5
Préparer sa prochaine relation .....	6
À chaque âme sa mission .....	7
Être au pouvoir de soi et rayonner .....	8
Adieu Illusions, Bonjour Bonheur .....	9
Réaliser ses désirs, être magicien de sa vie! .....	10
Je me stresse ... je me déstresse .....	11
Des outils pour maîtriser sa vie .....	12
La communication efficace .....	14
Radiesthésie et conscience de soi .....	16
L'harmonie en famille recomposée .....	17

## **Transition 2012**

Il nous reste quelques mois pour nous préparer au passage de la célèbre date Maya du 21 décembre 2012.

Que se passera-t-il selon les Mayas à partir de cette date ?

De quoi sera faite la nouvelle énergie et quel sera notre rôle.

**J'ai passé une semaine intensive avec les Mayas en février dernier, au Guatemala.**

**J'en ai rapporté des informations, des rituels et des exercices que j'ai le goût de partager avec les gens de cœur qui sont prêts pour cette transition qui est une page unique dans l'histoire de l'humanité.**

**Cet atelier d'une journée vise à activer notre Être Multidimensionnel**

Invitez-moi dans votre région

**Une idée du contenu de la journée :**

Enseignement des Nanas et Tatas Mayas (les anciens)

Rituel aux 4 directions et exercice avec le soleil,

Activation du Merkaba ; récupérer le pouvoir oublié, rituel de pardon collectif

Exercice pour définir son rôle dans le Nouveau Monde etc....

## **Le rêve, puissant guide de transformation**

Quel est le rôle des rêves dans notre équilibre émotionnel et psychique?

Pourquoi on ne se souvient pas toujours de ses rêves?

Que veulent nous dire les images étranges, les histoires sans queue ni tête, les cauchemars?

Comment utiliser ces informations pour améliorer sa qualité de vie, ses relations, ses décisions et sa compréhension de soi.

*Ce cours vous apprendra à :*

- Vous souvenir de vos rêves et à connaître le sens des symboles universels et personnels
- Une méthode pour décoder les messages de votre inconscient en rapport avec les défis et apprentissages de la vie
- Les différents types de rêves et les différents niveaux de messages
- Utiliser le rêve comme outil de réflexion et de découverte de vous-même
- Savoir passer à l'action en vous servant des messages de vos rêves pour améliorer votre qualité de vie, vos relations, vos décisions et votre raison d'être.

## **Se libérer de la dépendance affective ou Développer l'autonomie affective**

Avez-vous du mal à vous passer de quelqu'un ou de quelque chose ?

Ressentez-vous un vide à l'intérieur ?

Je vous propose d'identifier les manifestations et les causes profondes de vos dépendances dans un atelier intensif de 2 jours.

Par des exercices pratiques, vous comprendrez pourquoi vous répétez les mêmes patterns et vous pourrez vous libérer de vieux conditionnements qui freinent l'évolution de votre âme.

### ***Objectifs***

- Prendre conscience de ses comportements de dépendance
- Comprendre le fonctionnement du mécanisme de compensation
- Identifier ses besoins fondamentaux
- Faire le lien entre la dépendance affective et les blessures d'enfance
- Identifier les décisions de survie du passé et les libérer
- Se reprogrammer en fonction de ses besoins réels et refaire la connexion avec le Moi supérieur.

# Éviter l'épuisement professionnel

## ATELIER s'adressant aux entreprises

Diminuez le taux d'absentéisme de votre personnel en accordant une attention aux problèmes humains en milieu de travail.

### *Objectifs :*

- Recevoir de l'information sur le burn out
- Symptômes, causes, conséquences
- Procéder à l'analyse de sa propre situation au moyen de tests et d'exercices pratiques
- Prendre connaissance des moyens préventifs et curatifs et en expérimenter quelques uns.
- Déterminer des applications pratiques personnalisées.

## Préparer sa prochaine relation

Cet atelier de 3 rencontres d'une journée (20h) s'adresse aux personnes seules qui ont déjà formé un couple et appréhendent une prochaine relation amoureuse, tout en la souhaitant.

### *Objectifs*

- Développer une attitude ouverte et optimiste face à un futur engagement amoureux
- Apprendre à se libérer totalement du passé
- Identifier ce que cache la peur d'aimer à nouveau
- Apprendre à reconnaître ses systèmes de défense inconscients
- Améliorer sa relation avec soi-même
- Devenir plus éclairé dans le choix d'un ou d'une partenaire

# À chaque âme sa mission

Atelier d'une journée

## *Objectifs*

- Découvrir ce qu'on est venu apprendre et apporter (le pourquoi de cette vie)
- Identifier ses forces, vulnérabilités, priorités et blocages en lien avec le but de l'âme
- Libérer les obstacles qui freinent les progrès du chemin de vie
- Apprendre à harmoniser la personnalité et l'âme

## *Moyens :*

- Exercices écrits pour les prises de conscience en profondeur
- Intériorisations pour le contact avec l'âme
- Exercices d'enracinement
- Partages et exercices en sous-groupes

## Être au pouvoir de soi et rayonner

Deux journées entières à déballer, savourer et vous imprégner des aspects les plus nobles de votre nature.

### **Objectif:**

- Toucher la grandeur de son être au moyen d'exercices permettant d'explorer le langage de son âme, ses forces cachées et son bagage inné, au-delà de la peur.
- Ancrer de nouvelles croyances positives sur soi-même à un niveau profond et durable.

Si vous croyez que vous êtes beaucoup plus que vos problèmes, voici une occasion unique de vous offrir un cadeau de Lumière.

Si vous êtes prêt/e à :

- Contacter le meilleur de vous-même et sortir du cauchemar de vous sentir inadéquat/e
- Utiliser votre force intérieure pour transmuter vos résistances, sans travailler...
- Mettre votre créativité au service de votre mission d'âme
- Apprendre à laisser votre moi divin prendre charge de votre vie
- Changer d'octave vibratoire

Vous êtes convié/e à un voyage intérieur de 2 jours pour vous réapproprier la grandeur de votre être, dans une ambiance de joie et de cordialité.



## Adieu Illusions, Bonjour Bonheur

ATELIER pour reprendre contact avec sa VÉRITÉ intérieure, celle qui magnétise le  
BONHEUR

Avez-vous une petite voix que vous ne savez comment faire taire ? Celle qui :

- Vous juge
  - Vous compare
  - Vous dévalorise
  - Vous fait croire que vous devez être toujours meilleur/e...
- 
- ✓ Voulez-vous savoir ce qui dans vos scénarios de vie souffrants et répétitifs fait partie de l'ILLUSION et ce qui fait partie de l'ÉVOLUTION ?
  - ✓ Etes-vous prêt/e à prendre des **moyens quotidiens** pour éliminer de votre vie toute idée de malchance et de victime ?
  - ✓ Est-il temps pour vous de reprendre contact avec votre RÉEL POUVOIR ?

*Transformer son intérieur est la seule clé du bonheur.*

**Le mot préféré de l'ego (qui nous fait résister) est : NON**

**Le mot préféré du bonheur est : OUI**

Formation dynamique avec exercices sur place pour permettre l'intégration au quotidien.

## **Réaliser ses désirs, être magicien de sa vie!**

Avez-vous l'impression que certains de vos désirs ne se réalisent jamais?

Connaissez-vous la différence entre vos désirs et vos besoins?

Revivez-vous à répétition des choses que vous n'aimez pas?

Finissez-vous par douter, même quand vous êtes enthousiaste à propos d'un nouveau projet ou désir?

### ***Objectifs de l'atelier :***

- Venez découvrir pourquoi la connaissance de la loi de l'attraction n'a pas encore apporté plus d'abondance dans votre vie.
- Offrez-vous une journée pour explorer les facteurs conscients et inconscients qui empêchent ou réduisent la manifestation du succès et de l'abondance dans votre vie.
- Apprenez à transformer votre négatif en vibration positive qui génère toujours plus de positif.

Au programme :

- La loi de l'attraction liée à ÊTRE et non AVOIR.
- La loi de la manifestation ou le Pouvoir du ressenti.
- Clarification des désirs et des besoins.
- Découverte des peurs et programmations inconscientes.
- Comment changer la fréquence vibratoire de ses pensées et paroles.
- Moyens pour soutenir et renforcer les désirs et les intentions.

***Le tout sous forme d'exercices pratiques à partir de vos désirs les plus chers.***

## **Je me stresse ... je me déstresse**

ATELIER PRATIQUE : ½ journée avec Nicole Dumont

Offrez-vous des outils efficaces et simples pour gérer votre stress

### **1ère partie :**

- ✓ Identifier ses éléments stressants personnels
- ✓ Manifestations et symptômes du stress
- ✓ Identifier les causes extérieures et surtout intérieures
- ✓ Applications pratiques

### **2<sup>e</sup> partie :**

- ✓ Session d'exercices anti-stress de 90 minutes
- ✓ L'art d'obtenir le maximum de résultats avec le minimum d'efforts
- ✓ Les exercices portent surtout sur les tensions aux épaules, au dos et aux mâchoires
- ✓ Exercices de respiration

# **Des outils pour maîtriser sa vie**

Atelier de 30 heures réparti sur 10 rencontres

## ***Objectifs***

1. Devenir conscient de ses dynamiques intérieures
2. Identifier ses propres valeurs, défenses, peurs et blessures qui ont besoin d'être transformées
3. Acquérir des outils pratiques pour surmonter les obstacles
4. Développer une vision plus positive de soi-même
5. Expérimenter des attitudes différentes pour intégrer les nouvelles prises de conscience

## ***Méthodologie***

- Courts exposés sur les notions reliées aux sujets traités
- Exercices écrits individuels
- Mises en situation
- Partages en groupes et sous-groupes
- Expérimentation de méthodes pratiques

## ***Thèmes***

1. Gérer le stress
2. Les valeurs et les croyances qui nous retiennent
3. Responsabilité et fausse culpabilité
4. Bien vivre avec ses émotions
5. Les peurs et les doutes
6. Comblers les manques affectifs, l'estime de soi
7. Les défenses inconscientes et les blessures d'enfance
8. Les relations avec l'autre sexe

9. Se fixer des objectifs et les atteindre
10. Visualisation, transformation

Chaque thème nous amène vers le suivant dans une démarche qui va graduellement vers plus de profondeur.

Cet atelier est donné dans divers organismes depuis 1994

## FORMATION DE 3 RENCONTRES

### La communication efficace

#### 1<sup>ère</sup> rencontre

##### *Objectif:*

- Identifier ses forces et faiblesses en matière d'écoute, de capacité à s'exprimer et à s'affirmer avec ses pairs , supérieurs ou employés.
- Apprendre à répondre adéquatement aux besoins et objections des collègues et/ou de la clientèle.

##### **Sujets couverts**

- La communication verbale et non verbale
- Les principaux obstacles à la communication
- Principes de l'écoute active
- Savoir s'exprimer – apprendre à négocier en gagnant/gagnant

#### 2e rencontre

##### *Objectif:*

- Développer une meilleure maîtrise de la communication verbale et non verbale

##### **Sujets couverts :**

- Apprendre à parler au JE

- Le langage de l'autre et les pièges de l'interprétation
- Les modes de communication des visuels, auditifs et kinesthésiques
- Les 4 étapes du cycle : communication, intégration, conclusion, application

### **3e rencontre**

#### ***Objectif :***

- Approfondir l'écoute de soi, apprendre à communiquer avec intégrité et congruence pour améliorer le degré de satisfaction dans toute forme de communication.

#### **Sujets couverts :**

- Identifier les 7 besoins fondamentaux et se situer.
- Les patterns de défense qui sabotent la relation à l'autre.
- Résolution des problèmes de communication dans la vie personnelle et professionnelle.

Note : Les exposés théoriques sont suivis d'exercices amenant les participants à s'impliquer afin de s'appropriier et mieux intégrer les notions présentées.

## **Radiesthésie et conscience de soi**

La radiesthésie, le pendule en particulier est le genre d'outil que j'utilise pour contourner le rationnel, l'ego, qui cherche sans arrêt à prendre les commandes. Tout instrument est en fait le prolongement de notre conscience ; ces outils sont un excellent support pour accéder à nos facultés extra-sensorielles, mesurer nos progrès et découvrir nos croyances, nos peurs et les causes de nos conditionnements.

Ils nous donnent le pouvoir de mettre en marche des processus d'ajustement et de guérison en fonction de la clarté et de la force de nos désirs. Grâce au pendule, j'ai pu découvrir des aspects de moi, souvent inconscients, qui cherchent depuis toujours à guérir.

Si vous avez une curiosité à propos de vous-même et de votre environnement, je vous propose une journée d'exploration avec mes 2 outils préférés :

**le pendule et la broche de sourcier**, avec laquelle on mesure l'énergie humaine.

Une journée remplie de découvertes fascinantes vous attend.

Mon but est que vous repartiez avec des moyens concrets d'activer votre essence divine ; ne pas confondre avec l'utilisation pour la divination, qui ne sert que l'ego.

Pour participer, il vous faut :

Une grande ouvertue

Un pendule ( une chaine et un bijou en matétiau noble : or, argent, quartz peut faire l'affaire)

Un cintre de métal pour fabriquer une broche à mesurer l'énergie.

Et pour le reste, nous allons nous amuser avec nos facultés de magiciens de la vie.

**C'est un atelier Amuse-Âme !**



## **L'harmonie en famille recomposée**

Cet atelier de 7 rencontres hebdomadaires se donne dans le cadre d'organismes venant en aide aux personnes séparées ou divorcées.