

Ateliers Pleine Conscience

Incarner son plein potentiel

Samedi et dimanche de 9h00 à 18h00 / 300\$ par week-end

2017

Vivre sa vie en pleine conscience

Septembre 2 au 4 (exception du samedi au lundi / 375\$)

À chaque instant nous avons la possibilité de nous vivre endormi ou en conscience. Se vivre en mode automatisé et réactif ou en connexion intérieure avec nous-même tout en étant pleinement présent à ce qui se passe dans notre corps, dans notre tête, dans nos émotions, dans notre vie, dans la pièce où nous sommes dans l'instant. Oui, il s'agit d'un choix qui peut être fait par tout un chacun. Et une fois le choix fait, les moyens pour développer cette acuité, cette qualité de présence à ce qui est sont multiples. Venez solidifier cet espace en vous en revisitant les fondements :

- Le pouvoir de l'intention,
- Le positionnement intérieur
- L'art de la présence attentive
- L'acceptation de ce qui est
- La Loi de l'attraction

Au-delà de l'ego, JE SUIS

Octobre 14 et 15 et novembre 11 et 12

Cet atelier, de deux fins de semaine, a été développé pour vous permettre de clarifier quelles sont les dynamiques de l'ego et comment les dépasser.

- Distinction entre l'ego et l'être intérieur
- Démantèlement de l'ego
- Identification des résistances
- Constat des mesures de protection
- Stratégies applicables pour se vivre en fonction de l'être intérieur
- Développer la position d'observateur

Célébrer Noël en conscience

Décembre 22 et 23

En ce temps de réjouissance, joignez-vous à nous pour vous offrir un moment pour :

- Souligner cette fête d'amour différemment, en fonction de vos valeurs profondes
- Toucher, faire grandir et laisser briller la lumière divine en moi
- Reconnaître et honorer la vie
- Partager tous ensemble dans l'amour et la joie

2018

Devenir le maître de sa vie

Janvier 20 et 21

Février 17 et 18

Tout individu qui souhaite réellement se vivre en tant qu'être spirituel conscient et éveillé et agir selon son être intérieur, doit apprendre à se vivre non plus à partir du mental inférieur, mais plutôt à partir du mental supérieur. Pour y arriver, il doit développer la capacité à devenir l'observateur de ses pensées, émotions et croyances afin d'en identifier l'origine. Est-ce des créations de l'ego ou des volontés de l'être intérieur ? À partir de cette position d'observateur, nous pouvons consciemment choisir à quoi nous donnons notre consentement et ce que nous choisissons de croire et ainsi devenir créateur de sa vie.

Deux week-end ensemble à explorer :

- Développement de la maîtrise du corps mental
- Pratique de la position d'observateur
- Attention à qui parle dans ma tête
- Attention au mental inférieur et au mental supérieur
- Identification des croyances récurrentes et vérification de leur véracité
- Développement du discernement et du discernement vibratoire
- Outils pour lâcher prise plus facilement
- Maintien du lien à sa conscience supérieure pour sortir des automatismes et de la souffrance

À la découverte de la beauté qui m'habite

Mars 17 et 18

Vous avez de la difficulté à reconnaître quelles sont vos qualités, vos forces, vos compétences? Ou encore à tout simplement vous aimer et vous accepter? D'avoir suffisamment d'amour pour vous inclure et honorer vos besoins et vos valeurs? Alors, cet atelier est pour vous

- Développement de l'estime de soi, du sens de sa valeur
- Découverte de qui je suis: mes valeurs, mes qualités, mes forces, mes réalisations
- Évaluation objective d'où j'en suis dans mon cheminement personnel
- Identification ce qui me freine et sur quoi mettre l'accent
- Devenir pro-actif dans toutes les sphères de ma vie

Vivre dans l'unité du cœur

Avril 14 et 15

L'Amour. Qu'est-ce que l'Amour? L'Amour véritable, absolu et universel? Dans le cadre de cet atelier, vous aurez l'opportunité de découvrir, toucher, ressentir et goûter l'Amour véritable et absolu. Vous découvrirez que cet Amour véritable et absolu est en vous, que vous êtes cet Amour. Il nous fera plaisir de vous accueillir parmi nous et vivre l'Amour avec vous!

- Introduction à l'échelle émotionnelle
- Amour de soi, amour des autres, amour de la création
- Amour sacrifice, amour conditionnel, amour impersonnel
- Amour sans jugement, amour absolu
- Identification de mes autoroutes émotionnelles (colère, doute, peur, impuissance, tristesse) et stratégies pour les changer
- Quelle est la cassette que je me rejoue sans cesse
- Guérison et prendre soin des parties blessées
- Développement de l'intelligence du cœur
- Apprendre à entrer en relation avec Soi
- Développer l'amour de Soi
- La reconnaissance de l'être spirituel que JE SUIS

Incarner sa nature divine

Mai 12 et 13

Une invitation à aller à la rencontre de votre divinité, la laisser émerger et se déployer en vous. Il nous fera plaisir de vous accueillir à cet atelier et de vous permettre de découvrir et de ressentir qui vous êtes véritablement : une étincelle de vie divine.

- Représentation du moi divin
- Présentation du corps causal, corps christique, corde d'argent, tube de lumière
- Activation du bouclier 13e dimension
- Connexion et expansion de la lumière divine en moi
- Inspiration de la Vie des maîtres

Activer son potentiel vibratoire

Juin 9 et 10

Un voyage au cœur de l'anatomie énergétique afin de démystifier et activer son potentiel vibratoire et actualiser sa réalité multidimensionnelle.

- Libération émotionnelle des blessures
- Réparation de l'anatomie énergétique
- Connexion des brins d'ADN et des synapses
- Dégagement des influences, entités, implants, parasites
- Sensibilité et conscience corporelle accrue
- Ouverture du cœur, épuration
- Ouverture et activation des chakras
- Alignement avec le canal central
- Astuces et conseils pour maintenir une signature vibratoire élevée

Voyage de guérison

Vendredi de 9h00 à 18h00 / 100\$ par jour

- Divers processus de guérison
- La guérison sous tous les angles : physiques, émotionnel, mental et énergétique
- Rencontre et guérison de parties blessées (physiques, psychologiques, émotionnelles, énergétiques) dans toutes les sphères de la vie (relationnelles, professionnelles, familiale)
- Transmutation de l'énergie bloquée en une pure énergie d'Amour
- Communion avec l'être intérieur
- Détente, sérénité et paix au cœur
- Augmentation du taux vibratoire

2017

Octobre 13
Novembre 10

2018

Janvier 19
Février 16
Mars 16

Avril 13
Mai 11
Juin 8

Soirées thématiques

Devenir créateur de sa vie

Mercredi soir de 18h30 à 21h30 / 40\$ par soirée

Ces soirées sont offertes à toutes personnes pour qui évoluer, se dépasser et faire la différence dans sa vie et la vie des autres est de la plus grande importance.

Joignez-vous à nous, si vous désirez

- Vous vivre en tant qu'être spirituel
- Suivre un programme intensif avec de la régularité
- Vivre des expériences concrètes, applicables par la suite dans votre quotidien
- Trouver des stratégies en synergie avec votre être intérieur
- Prendre des engagements envers vous-même et devenir pro-actif dans les différentes sphères de votre vie
- Être en présence de coachs, de mentors qui vont vous diffuser leur énergie et vous transmettre leurs stratégies, des moyens concrets pour actualiser votre plein potentiel
- Faire partie d'un collectif et créer des liens de qualité, empreint de respect et de bienveillance

2017

Octobre 11 et 25
Novembre 8 et 22
Décembre 6 et 20

2018

Janvier 3 et 17 et 31
Février 14 et 28
Mars 14

Avril 11 et 25
Mai 9 et 23
Juin 6 et 20

Ateliers de communication consciente

Introduction

Vivre en authenticité

Vendredi soir de 18h30 à 21h30, samedi et dimanche de 9h00 à 17h00 / 275\$ par week-end

La formation d'introduction en communication consciente, basée sur l'approche de Marshall B. Rosenberg, est conçue pour initier toute personne à un processus de communication plus conscient, qui permet de trouver la clarté intérieure ainsi que la conscience de Soi et des autres pour vivre des relations profondes et nourrissantes dans toutes les sphères de votre vie.

Elle vise à développer

- Les habiletés de communication et d'écoute
- La capacité à entrer en relation avec ce que nous vivons soit nos sentiments et besoins
- Mettre fin aux cycles de souffrance reliés à la peur, l'impuissance, la colère, le doute, la tristesse, la culpabilité, etc.
- Le courage de s'exprimer, de s'affirmer et de prendre sa place
- La prise de décisions et d'actions solides et durables en cohérence avec ses valeurs
- La maîtrise émotionnelle afin que ce soit notre être intérieur qui devienne le guide de notre vie et non des parties de soi en souffrance
- La pratique de la présence dans l'instant présent

2017

Septembre 15 au 17
Décembre 8 au 10

2018

Mars 2 au 4
Juin 1 au 3

Formations intermédiaires

Préalable : Avoir suivi le cours d'introduction à la communication consciente
Samedi et dimanche de 9h00 à 17h00 / 250\$ par week-end

La demande : cette force qui nous unit et nous permet de devenir créateur de sa vie

Apprendre à faire des demandes à Soi ou aux autres est un art, soit celui d'honorer suffisamment ses besoins et de prendre l'entière responsabilité de ceux-ci tout en considérant les besoins des autres. Venez

- Apprendre à faire des demandes à soi ou aux autres
- Explorer les différents types de demande
- Exprimer des demandes qui généreront l'ouverture chez l'autre
- Apprendre à recevoir un non à nos demandes
- Développer la conscience de Soi et l'affirmation de Soi
- Prendre l'entière responsabilité de ses besoins tout en considérant les besoins des autres
- Découvrir le sens de la demande et tout le pouvoir qu'elle nous redonne
- Découvrir comment entre en relation véritable avec soi et les autres
- Maintenir et nourrir le lien avec les autres et vivre l'unité
- Devenir co-créateur de notre vie

2017

Octobre 28 et 29

2018

Janvier 13 et 14

À la rencontre de soi : l'auto-empathie, un chemin de clarté et de lucidité pour un bien-être profond

Une formation pour apprendre à aller à la rencontre de Soi, accueillir et prendre soin des différentes parties qui se manifestent en nous. Le processus d'auto-empathie permet de développer une maîtrise émotionnelle et ainsi de ne plus se laisser envahir par toutes les émotions qui peuvent nous traverser. Il permet d'acquérir un regard objectif sur ce que nous vivons, trouver la clarté et devenir acteur et non victime des situations. Venez

- Découvrir comment établir une connexion véritable avec Soi
- S'offrir un espace d'écoute, d'accueil et d'amour
- Apprendre à s'aimer et aimer toutes les parties de nous
- Trouver la clarté intérieure
- Retrouver un espace de paix et votre plein pouvoir
- Sortir du cycle de la souffrance, de la colère, de la tristesse, de la peur, de la culpabilité, de l'impuissance et de la confusion
- Reprendre la responsabilité de sa vie
- Prendre des décisions en intégrité et cohérence avec ses plus grandes aspirations et valeurs profondes

2017

Novembre 25 et 26

2018

Février 10 et 11

L'empathie : le pouvoir transformationnel de l'accueil

Dans le cadre de cette formation, nous explorerons ce qu'est l'empathie et comment le développement de cette qualité permet d'entrer en relation véritable avec les autres et ainsi créée une connexion profonde, sincère et globale. Joignez-vous à nous pour

- Découvrir ce qu'est l'empathie
- Entrer en relation véritable avec les autres
- Apprendre à créer une connexion profonde et sincère
- Développer la réelle présence à l'autre et déceler ce qu'il vit au-delà de ce qu'il dit
- Vous relier au vivant en chacun à partir de cet espace de bonté naturelle qui nous habite tous
- Découvrir comment vivre l'unité avec les autres

2017

Décembre 16 et 17

2018

Avril 7 et 8

L'expression honnête : osez être vrai !

Vous aimeriez apprendre comment faire pour mettre en mots et nommer aux autres, de façon non blessante et sans jugement, ce que vous vivez et ce qui est important pour vous, de façon à ce que vos propos soient accueillis et génèrent de l'ouverture chez l'autre à se relier à vos besoins? Voilà ce qui vous est proposé :

- Apprendre comment mettre en mots et oser nommer aux autres ce que vous ressentez
- Dire de façon non blessante et sans jugement ce que vous vivez et ce qui est important pour vous
- Prendre la mesure de l'impact de vos paroles sur l'autre
- Évaluer comment ses propos sont accueillis et génèrent de l'ouverture chez l'autre
- Être authentique et intègre avec Soi et les autres
- Oser exprimer la vie en Soi
- Partager son pouvoir avec l'autre et ainsi ouvrir à la co-création et vivre l'unité
- Nourrir une relation et donner envie à l'autre de contribuer

2018

Janvier 6 et 7

Mai 5 et 6

Formations avancées

Préalable : Avoir suivi les 4 formations intermédiaires en communication consciente
Samedi et dimanche de 9h00 - 17h00 / 250\$ par week-end

2018

Le dialogue : ouverture à la transformation des relations

Février 3 et 4

Une occasion de pratiquer les 3 mouvements de la communication consciente qui sont abordés dans les ateliers de niveaux intermédiaires afin de les intégrer davantage et ainsi s'exprimer de façon fluide et consciente.

Une belle occasion de

- Pratiquer comment dialoguer avec l'autre
- Porter un regard différent sur sa façon d'entrer en relation avec les autres
- Considérer les besoins de chacun et être en cohérence avec ses valeurs profondes.
- Toucher et goûter la profondeur dans chacune de ses relations
- Nourrir la connexion et le lien avec l'autre dans la plus grande sincérité, bienveillance et selon le principe d'assertivité
- Danser avec l'autre pour une relation gagnant/gagnant pour vivre des relations profondes, nourrissantes et remplies de sens.

Découvrir le sens de mes relations

Avril 28 et 29

Trouver le sens de nos relations nous permet de faire un pas dans la création d'une vie plus satisfaisante et nourrissante.

Un moment pour

- Mettre de la clarté sur ce que nous aspirons vivre dans nos relations et apprendre à l'honorer et le nommer à l'autre
- Aller à la rencontre de Soi pour ensuite aller à la rencontre de l'autre dans la connexion véritable
- Reconnaître et honorer le privilège d'être en lien avec l'autre
- Reconnaître ce que chacune de mes relations nourrit en moi et comment elle contribue à mon bonheur
- Apprendre à me générer des relations qui soient nourrissantes et propulsantes

Accueillir l'intensité

Mai 26 et 27

Vous arrive-t-il de ne pas savoir quoi faire avec toute l'intensité qui vous traverse ou encore qui se manifeste en les autres? Ou encore de figer devant l'intensité d'une autre personne et d'en perdre tous vos moyens?

Alors, venez

- Apprendre à accueillir cette intensité, que ce soit pour vous ou chez les autres
- La percevoir comme un indicateur d'un besoin non-comblé en vous ou chez l'autre
- Apprendre comment accueillir la colère et l'utiliser de façon constructive
- Reprendre responsabilité de nos besoins si criant en nous
- Apprendre à nommer à l'autre de façon à ce que cela n'entache pas le lien ou la connexion qui nous unit et qu'il ait envie d'y contribuer
- Trouver des outils pour faire face à la colère, la tristesse, la culpabilité et l'impuissance afin de sortir des cycles et émotions qui coupent de la vie, limitent et enlèvent votre pouvoir
- Apprendre comment faire pour sortir de vos autoroutes connues pour emprunter une nouvelle voie qui soit davantage en lien avec ses valeurs, ses plus grandes aspirations
- Développer la maîtrise émotionnelle

La célébration (375\$)

Juin 22 au 24

La célébration est l'attitude avec laquelle nous accueillons « ce qui est » et reconnaissons l'opportunité qui nous est offerte dans chacune des situations. La gratitude inclut chaque moment de notre existence et représente l'art de vivre en communication consciente et pleine conscience.

- Apprendre à changer notre perception des situations de façon à ce que toute situation devienne une occasion d'évoluer, de grandir, d'apprendre et de s'épanouir
- Apprendre comment changer les difficultés en opportunités
- Tirer profit de chacune des situations afin de nous permettre de grandir et nous rapprocher de notre nature véritable.
- Reconnaître les opportunités dans chaque situation de vie
- Apprendre comment exprimer notre reconnaissance et notre gratitude aux autres afin de nourrir le lien et la connexion avec eux
- Faire de cette offrande de tout ce qui nous habite un mode de vie
- Toucher et goûter à la profondeur dans nos relations et à nourrir le lien qui nous unit à l'autre
- Honorer le privilège d'être en vie et apprendre à exprimer notre gratitude

Retraite de connexion à Soi

Semaine à l'extérieur (*lieu et prix à confirmer*)

Offrez-vous une retraite de connexion à Soi dans un endroit enchanteur à l'extérieur du pays. Des vacances, dans l'unité du cœur afin de vous rapprocher de vous-même et des plus hautes aspirations de votre être intérieur. Un moment pour mettre de la clarté sur ce que votre être intérieur aspire vivre et ainsi vous créer une vie remplie de sens.

2018

Vivre en intégrité avec ses valeurs profondes, osez rêver et devenir créateur de sa vie

Mars 28 au Avril 3



Pour information et inscription
Du Corps à la Conscience
ducorsalaconscience@gmail.com
450-926-3204

ducorsalaconscience.com