

“Âmes saisonnières”

Un atelier pour vivre une vie plus connectée, plus proche de la Nature et s'épanouir au rythme des Saisons et des Lunes !

Parce que nos ancêtres vivaient en synergie avec la nature, ils ont développé une reliance en écho avec elle. L'année était rythmée par des fêtes, les sabbats, qui célébraient la nature, sacralisaient le quotidien et permettaient de se réunir.

C'est sur cette sagesse que je vous propose de s'appuyer pour nous reconnecter à notre propre sagesse de femme. Ce n'est plus un secret, la nature a des effets bénéfiques sur notre corps et notre esprit : elle apaise, fait baisser notre tension ... C'est ce que nous dit la *thérapie verte* qui est une approche de développement personnel s'appuyant sur la conviction que l'homme a évolué pendant la majeure partie de son histoire en interrelations avec la nature et que les maux que nous rencontrons aujourd'hui comme le stress, la fatigue chronique ou le burn-out sont notamment liés à notre déconnexion d'avec le milieu naturel.

“8 ateliers annuels , 8 invitations pour sortir de notre quotidien et nous reconnecter à la Nature en lien avec notre cyclicité de femme et selon la tradition des cérémonies celtiques + un accompagnement à distance pour vivre le cycle lunaire chez soi !



L'outil de connexion aux cycles des saisons est la roue de l'année qui est composée de 8 célébrations celtiques dédiées au soleil appelées les Sabbats et de 12 ou 13 célébrations dédiées à la lune, les Esbats.

- Samhain, le 31 oct
- Yule, le 21 décembre
- Imbolc, le 1 & 2 fév
- Ostara, le 20 mars
- Beltane, le 1 mai
- Litha, le 21 juin
- Lugnasadh, le 1 août
- Mabon, le 21 sept

“ Plus tu te connectes à la Nature , plus tu te rapproches de ta véritable Nature”

La roue de l'année, un voyage au cœur des 8 sabbats et du cycle lunaire.

La roue de l'année est le symbole qui réunit les 8 sabbats et 13 lunes d'une année. Chacune des fêtes marque des moments significatifs liés aux changements saisonniers, aux équinoxes, aux solstices et aux moments clés du cycle agricole : plantations, fertilité des graines/ croissance, récolte, repos de la terre Le principe même de la roue est de représenter le cycle des 4 saisons sur l'année et les célébrations qui y sont associées. Les 4 sabbats majeurs correspondent à des fêtes importantes de la culture Celtique : Samhain, Imbolc, Beltane et Lughnasadh et les 4 sabbats mineurs correspondant aux équinoxes et solstices : Yule, Ostara, Litha et Mabon.

Les pratiquants célèbrent ces moments en accord avec leurs propres croyances, traditions et interprétations symboliques. Les rituels varient, mais ils incluent souvent des éléments tels que des invocations, des danses, des feux sacrés, des offrandes, et des banquets. Ces festivités renforcent les liens entre les pratiquants et les forces élémentaires, tout en offrant des occasions de réflexion, de gratitude pour l'abondance des récoltes.

Chaque sabbat est une occasion de connexion spirituelle profonde avec la Nature et ses cycles naturels. Chaque saison à son énergie propre et nous résonnons différemment avec chacune. Il est évident que l'on a pas la même énergie en hiver qu'au cœur de l'été.

Plus casanière, en hiver, ce dernier invite au cocooning chez soi quand la chaleur de l'été invite à sortir, à passer du temps dehors, c'est évident. Au même titre que nous avons appris à vivre avec notre cyclicité de femmes (puberté, femme féconde, ménopause), nous allons apprendre à nous inspirer du cycle de la nature pour apporter plus d'harmonie à notre vie.

Votre horloge interne est intrinsèquement liée à la nature . En l'écoulant, vous vous reliez aux énergies des saisons, donc à la nature cyclique de la femme "sauvage" à découvrir en vous !

Le sabbat de SAMHAIN est le premier, l'année celtique s'achève et recommence ce jour là. Sa date de célébration est le 31 octobre. On célèbre la fin de l'été et l'entrée dans la période sombre. Comme les arbres qui perdent leurs feuilles en automne, c'est une période propice pour se libérer de ce qui ne nous convient plus : croyances limitantes, émotions enfouies, vieux vêtements, énergies perverses ... Laisser partir ce qui peut l'être pour renaître à Soi, plus légère, plus sereine, plus libre ... C'est de Samhain qu'est né, bien plus tard, Halloween et la Toussaint. On remarque que beaucoup de pratiques spirituelles et religieuses se rejoignent.

Vous sentez-vous connectée aux cycles saisonniers ? Vous autorisez-vous ce temps de repos l'hiver ? Quelles sont votre énergie et votre moral à l'automne ? Attendez-vous avec impatience le retour du printemps ?



Les 8 sabbats sont reliés au calendrier lunaire et non pas au calendrier Grégorien de 12 mois. Le calendrier lunaire que l'on utilise encore aujourd'hui pour le jardinage est composé de 13 périodes de 28 jours compris entre 2 nouvelles lunes. Ce cycle de 28 jours correspond également aux cycles menstruels des femmes et ce n'est pas un hasard. Nous les femmes sommes intimement connectées aux cycles des lunes. D'ailleurs les "règles" sont aussi appelées menstrues ou lunes dans différentes autres cultures. Ce sont des savoirs oubliés.

Ainsi, plus nous nourrissons le lien à la lune, plus nous nous relions à notre féminité et notre expérience lunaire devient alors organique : notre cycle menstruel se régule, nos humeurs s'alignent, nos intuitions s'affinent, notre créativité se déploie et nous avons des inspirations profondes. La lune est notre gardienne, notre astre référent, le symbole des énergies féminines qui circulent en nous. La pleine lune est propice à des temps de reliance, de rituels, d'intentions, de libérations et de "prières" contrairement à la nouvelle lune qui est plutôt un temps d'écoute intérieure et de visualisation.

Donc plus vous serez en lien avec les saisons et le cycle lunaire, plus vous nourrirez votre femme sauvage (naturelle) dans la puissance de son féminin, c'est à dire celle qui :

- Renoue avec son corps féminin, ses émotions et son instinct
- Suit son rythme intérieur, son cycle féminin et le cycle de la Nature
- Réveille sa nature profonde, sa force et sa beauté authentiques
- Découvre comment cycles naturels, alimentation et santé sont intimement liés.

Les BIENFAITS bien-être de ces ateliers sont nombreux :

*IMMERSION DANS LA NATURE ET DANS SA PROPRE NATURE DE FEMME

* EXPLORATION ÉNERGÉTIQUE & SENSORIELLE

* SCIENCE ET IMPACTS POSITIFS DE LA NATURE SUR LA SANTÉ

* RETOUR À SOI

* ÉVEIL DE LA CRÉATIVITÉ

* MOMENTS DE RÉFLEXION

*CÉLÉBRATIONS & RECONNEXIONS A DES SAVOIRS OUBLIÉS

* ÉCHANGES DANS LA SORORITÉ ...

Ces ateliers sont des temps de guérison en Soi, une occasion de vivre individuellement et collectivement des libérations et de progresser dans sa vie d'une manière plus légère et plus en authenticité .



Pour capter l'âme saisonnière, je vous propose **la création de votre propre roue de l'année** reposant sur les 8 célébrations celtiques et les 13 lunes. Chaque atelier et cycle lunaire sera donc l'occasion de compléter votre roue avec vos ressentis, prises de conscience ou de l'agrémenter d'illustrations (dessins, images découpées, etc...) ou bien encore de mots clés issus de votre cheminement personnel.

Nos rencontres seront l'occasion de **pratiques variées et nombreuses** :

- Des voyages aromatiques au fil des saisons, des temps de balades méditatives et de reconnexion dans la Nature.
- Des rituels de passage des équinoxes et des solstices pour mieux accueillir les saisons et périodes intermédiaires.
- Danses, temps de partage, temps de silence, temps zen créatifs ...
- Partages de secrets de guérisseuse et de précieux conseils de médecine chinoise traditionnelle ou Ayurvédiques .
- Des pratiques énergétiques d'ancrage et de reliance avec les arbres ...
- Des temps & soin collectif de guérison au tambour dans chaque atelier
- Des repas de saison sains , partagés et tirés du sac ...

Bien plus que 8 ateliers, je vous propose également **un accompagnement à distance pour le cycle lunaire**, sous la forme d'un PDF et/ou d'une vidéo avec un rituel et/ou une réflexion individuelle.

8 femmes pour partager tous ces instants dans la joie et la sororité.

8 femmes prêtes à s'engager pour découvrir , se re-découvrir ...

En pratique :

Un samedi ou dimanche au plus proche de la fête Celtique, on se retrouve au clos fleuri à Corneilla de Conflent à 10h 00 jusqu'à 18h00. L'atelier est toujours ouvert et refermé toutes ensemble. On déjeune vers 13h00 en intérieur ou en extérieur.



Réunion d'information fin septembre, une invitation à venir poser vos questions, tester si cette proposition vous attire, vous convient ! Et si c'est le cas, à vous engager pour l'année afin de créer un atelier dans l'intime et reliance entre femmes. .

7 places ,Engagement annuel.

*Tarif : 777 euros en 1, 3 ou 10 fois, (non remboursables)
& 1 séance de walking thérapie offerte).*



La femme en quête d'elle même et des saisons

Traditionnellement la femme est la gardienne des rythmes de mère nature. Son rythme biologique étant connecté au cycle des saisons et de la lune, elle a préservé cette connaissance. Tout évolue, se transforme, décline, meurt et renaît. Comment créer du lien en soi et avec son environnement et développer cette capacité propre au féminin ? Les saisons nous offrent un enseignement pragmatique et quotidien pour répondre à ces questions et être pleinement femme, engagée et connectée à ces rythmes : protéger la vie et marcher sur ce chemin de beauté naturelle pour renouer avec notre rythme intérieur.

L'une de nos grandes blessures est de nous sentir séparée de la nature. Nous avons perdu la mémoire de qui nous sommes vraiment. Nous sommes la graine, la feuille, le fruit et l'arbre. En recréant du lien avec Dame Nature, nous ne sommes plus seules et mieux encore, nous nous sentons plus fortes. Il devient possible alors de faire confiance à nos propres capacités de croissance et nous pouvons compter sur les forces de vie en nous. En tant que femme nous sommes la vie changeante et multiple. Mère nature en connaît les secrets et elle est notre meilleure guide, notre inspiratrice.

Ces cercles nous ouvrent des espaces de reliance, d'intimité, de création avec mère nature. Par cette connexion consciente vous pouvez retrouver votre rythme naturel à une époque où la frénésie semble avoir pris le pas et insuffler dans votre quotidien, l'esprit des 4 saisons. Vous entrez dans un espace-temps dégager du superflu et de la pression sociétale pour capter l'essentiel. Grâce à ce lien, une présence plus subtile va insuffler de la vitalité à la femme plurielle que vous êtes. Capter c'est faire entrer la vie dans vos cellules, nourrir les besoins de votre corps, de votre cœur, de votre âme. Vous n'êtes plus isolée et la vie vous répond.

Le féminin tire sa puissance de la connexion avec le corps et avec les forces brutes et instinctives de la Nature.

Mes ateliers vous préparent à cet échange. Je vous guiderai dans cette invitation et de cette coopération naîtra, je l'espère, une intimité en votre nature féminine et celle de la nature. Vous la sentirez plus vivante, aimante, plus proche de vous comme une amie qui sait vous écouter, vous conseiller et exprimer aussi ses vérités. Vous vous respecterez mutuellement.

Mère nature vibre avec vous et vous allez cheminer sur la route des saisons pour découvrir comment ces énergies agissent jusque dans votre quotidien. Et comme à chaque nouvelle saison, son arrivée provoque un changement sur le plan énergétique il nous faut donc nous préparer à de nombreux bouleversements, tant climatiques que physiologiques. Renouons avec l'harmonie du cycle des saisons. Le vivant est une suite de perpétuelles métamorphoses. En suivant le cours de celles-ci, nous faisons l'expérience de qui nous sommes, en complétude : nous nous épanouissons !

Toute amitié a besoin de temps pour se découvrir, se construire. Si nous souhaitons que mère Nature devienne notre amie, c'est à nous de nourrir cette relation car elle ... elle nous attend !

Dates des ateliers “Âmes saisonnières”

2024/2025 COMPLET

DATE OFFICIELLE	DATE RETENUE
Célébration Samhain 31 OCTOBRE	Vendredi 1 novembre 2024
Célébration Yule 21 DÉCEMBRE	Vendredi 20 décembre 2024
Célébration Imbolc 1 /2 FÉVRIER	Samedi 1er février 2025
Célébration Ostara 20 MARS	vendredi 21 mars 2025
Célébration Beltane 1 MAI	Vendredi 2 mai 2025
Célébration Litha 21 JUIN	samedi 21 juin 2025
Célébration Lughnasadh 1 AOUT	samedi 2 aout 2025
Célébration Mabon 22 SEPTEMBRE	samedi 20 septembre 2025

PRE-INSCRIPTIONS pour 2025/26, me contacter.

*** 1er atelier le samedi 1er ou dimanche 2 novembre 2025**

10h/18h

7 places

