

VOYAGE AU COEUR DES 4 SAISONS

Cinq stages pour se reconnecter à
notre vraie nature

Les stages

Entrez au
cœur des
4 saisons

Du 4/01/24 à 18h
Au 7/01/24 à 17h

Le corps aux
4 saisons

Du 5/04/24 à 18h
Au 7/04/24 à 17h

Les émotions
aux
4 saisons

Du 5/07/24 à 18h
Au 7/07/24 à 17h

L'Amour
aux
4 saisons

Du 4/10/24 à 18h
Au 6/10/24 à 17h

Au delà
des
4 saisons

Du 2/01/25 à 18h
Au 5/01/25 à 17h

Ce voyage thérapeutique et initiatique est une invitation, en se reliant au cycle des saisons, à une transformation intérieure. A travers ces stages, nous aborderons des thématiques centrales de nos quotidiens (l'amour, le corps, les émotions,...). Nous cheminerons du monde de l'égo à celui de la Compassion, du Vrai Self et de l'Amour.

Les Guides



Christine Goirand

Psychologue,
Écopsychologue et
formée aux pratiques
de méditation de pleine
conscience



Dominique Fenies

Thérapeute corporel
et artiste, créateur
d'un cursus complet
de formation en soin
énergétique et
autoguérison



Sandra Sadat

Coach individuel et
d'équipe, et thérapeute
depuis 20 ans, experte en
leadership, estime de soi
et intelligence
émotionnelle et
corporelle



Jean-Pierre
Cousinié

Accompagnant en
constellations et en
gestalt-thérapie (en
cours de formation)



Audrey Hachet

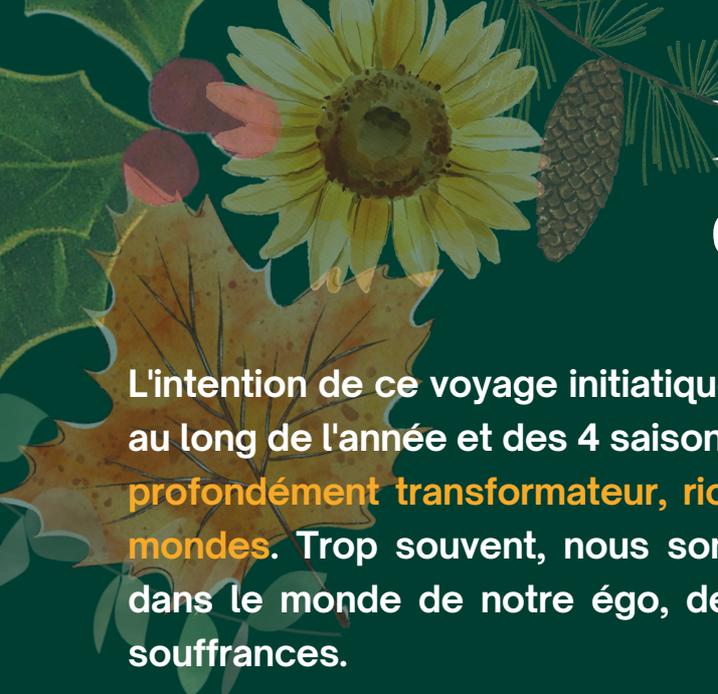
Facilitatrice en
écopsychologie
et pleine
conscience

Tarif (hébergement - repas - animation compris) : 1300€

Pour inscriptions, hébergements, repas, et autres renseignements : Christine Goirand

christine.goirand89@gmail.com

06 25 75 31 03

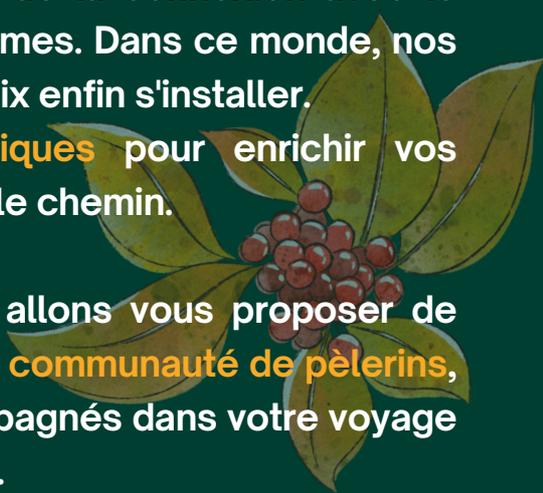


Le Voyage au cœur des 4 Saisons

L'intention de ce voyage initiatique est de vous inviter à un cheminement tout au long de l'année et des 4 saisons. Ce **cheminement nous l'espérons riche et profondément transformateur, riche d'expériences et d'ouverture à d'autres mondes**. Trop souvent, nous sommes et nous nous sentons emprisonnés, dans le monde de notre égo, de ses peurs, de ses frustrations et de ses souffrances.

Pourquoi cette référence aux 4 saisons ? Car la première urgence humaine, psychologique et écologique est de retrouver le chemin et la porte pour nous reconnecter à notre Vrai Self, à notre nature véritable, qui est d'être vivant parmi tous les autres êtres vivants qu'ils soient animal, végétal ou minéral. Or le Vivant est profondément animé par le cycle des saisons, ce que notre mental citadin néglige. Nous retrouverons cette **sagesse dans d'autres cultures**, par la pratique de la roue de Médecine Amérindienne et par une introduction à la richesse de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Nous solidifierons notre ancrage dans le monde du Vivant par des éco-pratiques et de nombreuses propositions. Cette reconnexion avec notre Vrai Self est la clef indispensable pour donner un véritable sens à notre vie.

Ce monde de l'inter-être ou de l'inter-relation avec le Vivant donne l'**axe eco-psycho-spirituel** du voyage. Et vous pourrez bénéficier d'un lieu ouvert sur la nature si belle et si généreuse. Nous vous proposerons des pratiques de pleine conscience très simples et utiles dans notre vie quotidienne pour revenir et rester de plus en plus dans ce monde de la connexion avec le Vivant, avec les autres et finalement avec nous-mêmes. Dans ce monde, nos peurs peuvent s'apaiser, notre cœur s'ouvrir et la paix enfin s'installer. Et nous vous proposerons des **activités artistiques** pour enrichir vos expériences, vos découvertes et vos avancées sur le chemin.



Vous ne serez pas seul-le à cheminer, car nous allons vous proposer de construire ensemble dès le 1er stage, une véritable **communauté de pèlerins**, la communauté des 4 saisons et vous serez accompagnés dans votre voyage par **5 guides expérimentés et de formations variées**.

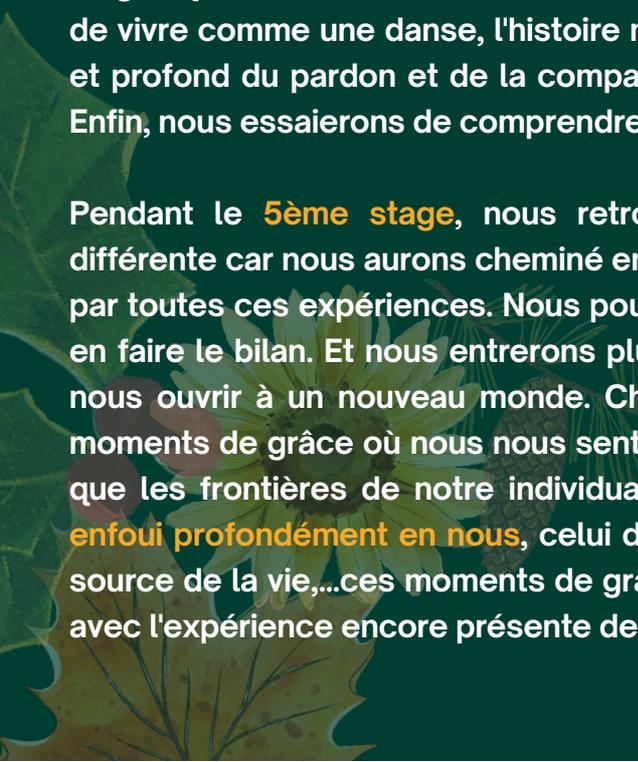


Dans cette **première rencontre**, nous célébrerons l'hiver, nous accueillerons son **invitation au silence**, au recueillement, au dépouillement. Nous l'envisagerons comme une page blanche indispensable pour pouvoir accueillir l'année nouvelle, comme un recommencement, comme le début d'une nouvelle aventure. Nous débuterons ainsi le voyage en entrant dans le monde merveilleux des saisons selon la **cosmogonie amérindienne**.

Pendant le **2ème stage**, nous allons prendre conscience de la manière rude dont nous traitons notre corps dans le monde contrôlant et utilitariste de l'égo. Nous pourrions apprendre à l'aimer véritablement, à respecter ses rythmes et en prendre soin en nous inspirant de la sagesse de la **Médecine Traditionnelle Chinoise** et des pratiques de pleine conscience. Et nous célébrerons ensemble cette saison du renouveau par la musique et la danse.

Pendant le **3ème stage**, en plein été, nous serons invités à de nouvelles aventures au pays des émotions, **émotions que nous savons souvent si mal gérées** et qui pourtant sont de précieuses indications sur nos états d'être et nos besoins. Cette météo intérieure, perpétuellement changeante, avec ses cycles et ses saisons, il est essentiel d'apprendre à la reconnaître, à l'accueillir avec bienveillance. C'est une occasion magnifique de devenir un bon parent pour notre petit enfant intérieur et d'ouvrir encore un peu plus notre **cœur de compassion**, pour nous-mêmes et du coup, pour tous les autres êtres vivants que nous pouvons rencontrer sur notre chemin. Alors, quand notre petit enfant intérieur sera apaisé, nous pourrions connaître le monde merveilleux de la tranquillité et goûter les états délicieux de joie, de paix, de gratitude et d'amour. C'est dans cette plénitude, que nous célébrerons la magnificence de l'été.

Pendant le **4ème stage**, nous chercherons à comprendre ce qu'est l'**Amour véritable**, l'amour pour soi, l'amour pour l'autre, l'amour pour tout ce qui est vivant. Nous verrons tous les drames qui peuvent advenir quand l'amour est vécu sur le mode de la dépendance et nous pousses à jouer alternativement des rôles dans le monde infernal du triangle bourreau-sauveur-victime. Et nous pourrions, une fois de plus, nous laisser inspirer par les cycles des saisons pour vivre des relations plus harmonieuses. Nous pourrions célébrer le temps de l'automne et ses couleurs magnifiques. Cette saison nous invite aux **lâchers-prises et aux deuils** nécessaires pour accepter de vivre comme une danse, l'histoire mouvante de nos relations. Nous réfléchirons au sens juste et profond du pardon et de la compassion pour nous libérer de nos souffrances relationnelles. Enfin, nous essaierons de comprendre et d'expérimenter ce que signifie l'amour inconditionnel.



Pendant le **5ème stage**, nous retrouverons le temps de l'hiver, une retrouvaille pourtant différente car nous aurons cheminé ensemble tout le long de l'année et nous serons transformés par toutes ces expériences. Nous pourrions partager les trésors glanés pendant notre voyage et en faire le bilan. Et nous entrerons plus profondément dans cette saison de recueillement pour nous ouvrir à un nouveau monde. Chacun d'entre nous peut faire parfois l'expérience de ces moments de grâce où nous nous sentons dans une telle harmonie avec nous même et le monde que les frontières de notre individualité s'estompent. Alors c'est comme **découvrir un monde enfoui profondément en nous**, celui du pur amour, celui du silence vibrant au cœur même de la source de la vie,...ces moments de grâce nous permettront de revenir vers notre vie quotidienne avec l'expérience encore présente de notre nature véritable.



Tarifs

Il nous tient à cœur de rendre ce parcours le plus accessible possible. Nous avons pensé un tarif permettant à la fois de rémunérer de façon juste les guides et couvrir les frais divers, et de ne pas laisser les difficultés financières être un frein à la participation. C'est pourquoi nous proposons deux tarifs en plus du tarif de base, adaptable aux situations de tou.s.tes.

Contactez-nous avant le 1/12 si vous voulez bénéficier du tarif solidaire ou si vous voulez permettre de compenser les tarifs solidaires, par le biais du tarif de soutien.

Tarif de soutien

1500€

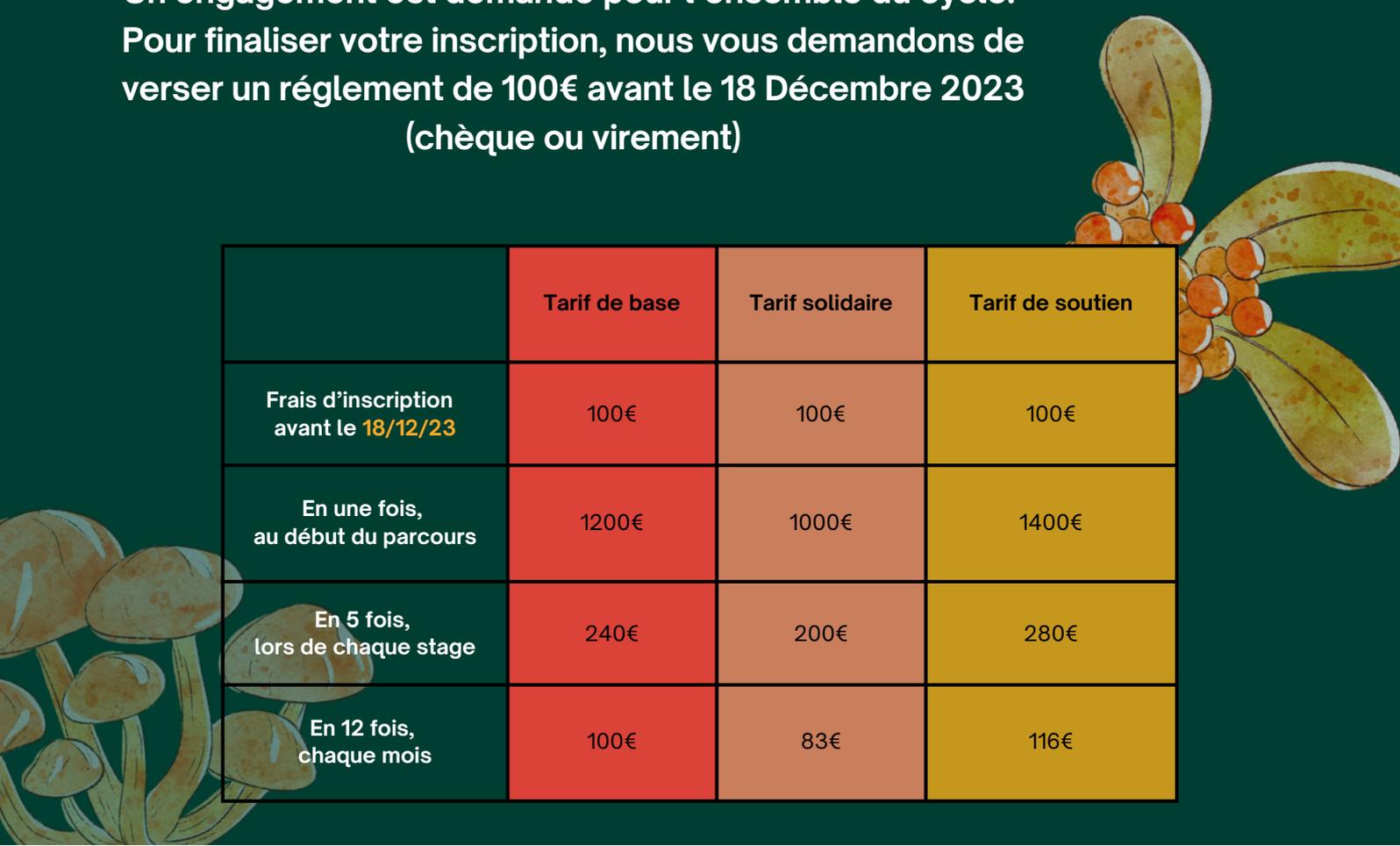
Tarif de base

1300€

Tarif solidaire

1100€

Un engagement est demandé pour l'ensemble du cycle.
Pour finaliser votre inscription, nous vous demandons de verser un règlement de 100€ avant le 18 Décembre 2023 (chèque ou virement)

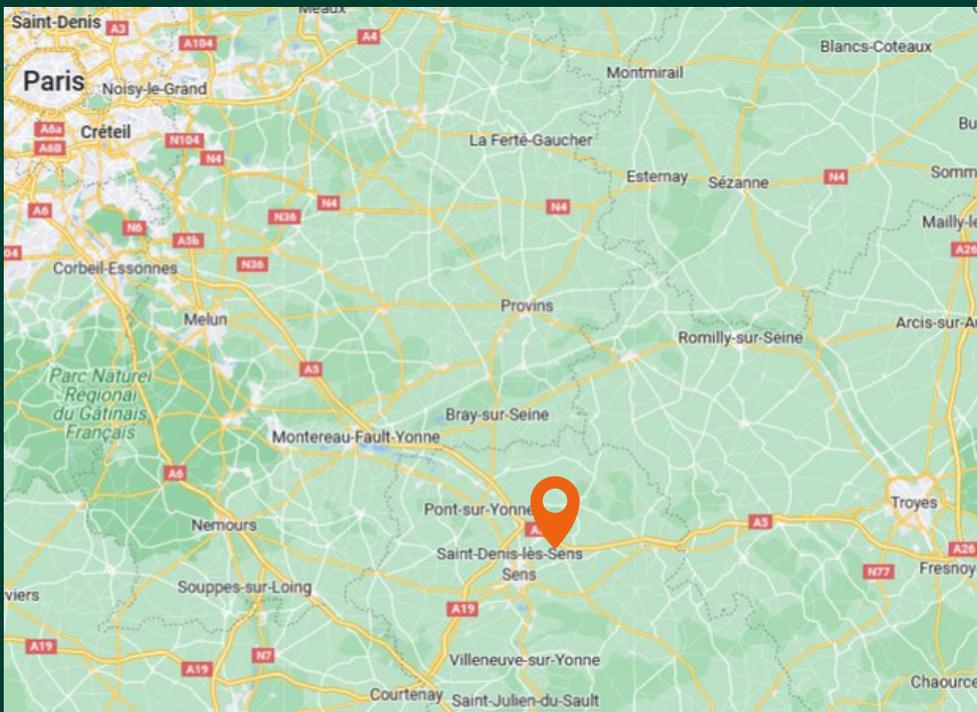


	Tarif de base	Tarif solidaire	Tarif de soutien
Frais d'inscription avant le 18/12/23	100€	100€	100€
En une fois, au début du parcours	1200€	1000€	1400€
En 5 fois, lors de chaque stage	240€	200€	280€
En 12 fois, chaque mois	100€	83€	116€

Lieu

Nous serons accueilli.e.s et hébergé.e.s chez Christine Goirand, lieu proche région parisienne, dans l'Yonne. Un endroit reposant, relaxant, en bordure de forêt.

Situé dans un petit hameau au cœur de la forêt d'Othe, ce lieu est idéal pour se retrouver en Nature. Son jardin de 4000m² offre aussi un espace calme et isolé, propice à l'émerveillement et à des éco-pratiques extérieures.



6, Les Fleuris 89100 Malay le Grand

L'hébergement se fera en chambres collectives (2 à 3 lits par chambres) ou en chambres palières (1 lit).

