

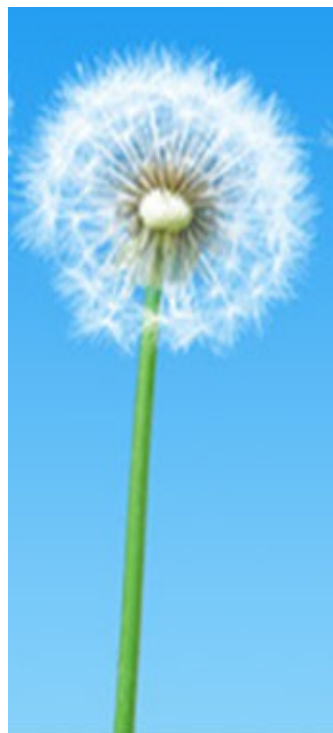
LIBERER NOTRE ENFANT INTERIEUR – Stage de 2 jours

Apaiser ses Douleurs et Libérer ses Joies

Toutes les expériences de notre enfance sont inscrites en chacun de nous, les douleurs, les blessures, les peines mais aussi les joies et les forces. Depuis notre plus jeune âge nous avons érigé des murs et des systèmes de survie pour sois disant nous protéger, nous aider a supporter ces blessures et ces douleurs que nous refoulons, mais elles pèsent de plus en plus sur notre vie et nous entravent.

En chaque adulte vie un enfant, le reconnaître et accepter ces blessures et douleurs nous permet de nous réconcilier avec cette mémoire de l'enfant que nous avons été nous nous donnons l'opportunité de mieux comprendre nos conflits et distorsions non résolus qui se répercutent dans notre vie d'adulte.

Cet enfant intérieur se cache et se retranche au plus profond de notre être, nous le dissimulons croyant mieux le contrôler, mais toutes les mémoires douloureuses de notre enfance, tout ce qui nous a blessé et égratigné, toutes ces mémoires non exprimées, refoulées, plus nous les repoussons plus nous les renforçons.



Prendre la décision de comprendre et de transformer nos conflits internes , c'est retrouver et réveiller les joies et les forces de notre être authentique, créatif et rempli de possibilités illimités, symbolisé par l'image de notre enfant intérieur.

Ce stage «**Libérez son Enfant intérieur**», est une clef pour nous inviter à porter à notre cœur toutes nos blessures afin de mieux les transmuter, et d'ouvrir que tout est transformable, si on le désire...



1 - Nous sommes adultes, pourquoi nous reconnecter et nous pencher sur notre enfant intérieur ?

Lors de ce stage «**Libérer notre Enfant intérieur**» découvrons et écoutons l'enfant qui sommeille en nous, il nous envoie des messages que nous refusons de voir ou d'entendre, il nous murmure à l'oreille son désir de communiquer, il se sent étouffé et ignoré, trouvons cette connexion avec notre enfant intérieur celui qui nous donne la joie et la confiance.

Retrouver l'image de l'enfant en Soi :

- **Avez-vous fait** des choix parfois qui ne correspondent pas à vos attentes, avez-vous l'impression de subir certains éléments ?
- **Avez-vous ressenti**, ou ressentez-vous une dissociation entre ce que vous vivez et ce que vous êtes vraiment ?
- **Regardons plus profondément**, et allons voir ce malaise parfois qui vient nous chercher.

Au travers d'exercices, accueillons l'image de notre enfant intérieur qui continue d'exister en nous, il est le lien entre nos besoins réels et cette quête de bien-être.

Retrouvez son cœur d'enfant c'est aussi se reconnecter avec son imaginaire et retrouver une part de sa candeur et de son authenticité.

Tout ce qui crée notre vie puise dans les peines, les manques, les joies et les forces de notre enfant intérieur, et lors de ce stage «**Libérer notre Enfant intérieur**», ouvrons un instant ce livre, et osons inscrire ces images, ces ressentis, main dans la main avec notre cœur d'enfant.

2 - Reconnaître et accepter les douleurs et blessures de l'enfant intérieur mais aussi ces joies et forces ?

Pour reconnaître et accepter toutes les expériences de vie de notre enfance, nous mettrons à jour les différentes blessures de notre enfant intérieur, allant de la blessure initiale à la séparation d'avec son essence, d'ouvrir ce qui est bénéfique dans ces événements, et nous aimer à travers eux.

Pour cela nous avons besoin d'appivoiser et de reconquérir notre enfant intérieur, nous prendrons conscience de nos différents masques de protection.



Qu'éprouvons-nous ? Étouffer et réprimer les souffrances de notre enfant intérieur équivaut à se couper de son véritable centre.

Réconcilions les parties de nous qui sont désunis, dispersées, ces parties blessées, tristes et douloureuses avec les forces joyeuses, enthousiastes et créatives de notre être, de cet enfant joyeux et libre qui sommeille en nous, rempli de confiance et de fraîcheur.

Au travers de différents exercices de ressentis, nous identifierons ce qui nous donne de la joie.



3 - On récolte ce que l'on sème : ouvrons les possibles à notre puissance, les différentes étapes vers une libération possible.

Pour cela l'acceptation de notre passé et la réconciliation avec notre enfant intérieur est une étape, au travers d'exercices récréatifs, nous ressentirons que cela nous permet de retrouver notre nature véritable et de renouer avec notre dimension de créateur, comme notre enfant intérieur libre et heureux

Nous avons besoin d'établir le contact avec une nouvelle image de soi, commençons de libérer les cuirasses illusoires qui nous paralysent, découvrons l'enfant magicien qui sommeille en nous.

Lors de ce stage «Libérez notre Enfant intérieur», écoutons et embrassons notre cœur d'enfant, au travers de visualisations nous ressentirons cette expansion nécessaire à notre cœur, pour une perception unifiée et pacifiée de l'enfant à l'adulte que nous sommes.



Le stage «Libérer l'Enfant Intérieur – Apaiser ses douleurs et Libérer ses Joies» sera animé par l'équipe de **PAUSE ZEN, Institut de l'Évolution de l'être.**

Fabrice Galland (Coach en Développement personnel - Praticien PNL – Hypnose – Gestion du Stress et des Émotions – Formateur)

Monique Galland (Praticienne Shiatsu Thérapie - Soins énergétiques – Chromothérapeute - Réflexologue)

A chaque thèmes abordés nous mettrons l'accent sur des exercices pratiques, (*questionnements, visualisations, exercices divers de développement personnel, exercices énergétiques, etc...*), respectant chacun dans son rythme et dans son être, toujours dans un état d'esprit convivial et chaleureux.

Au plaisir de partager ce merveilleux stage avec vous.

Monique et Fabrice Galland

NOTA : Vous désirez organiser et commander ce stage de 2 jours auprès de PAUSE ZEN, merci de remplir le formulaire de Demande de renseignements à télécharger sur la page STAGE de notre site internet www.pausezen.com