



Ouverture à Soi

Enlevez les croyances, les habitudes et les règles établies – Qui se cache derrière tous ces masques ?

Cette formation est un voyage vers l'intérieur, vers l'extérieur et les 2 à la fois.

Elle est une invitation à des vécus authentiques et inhabituels, pour toucher du doigt son être et s'ouvrir à Soi sans normes préétablies.

L'être humain détient de multiples instruments en lui – Ce voyage invitera à en utiliser quelques uns –

Objectifs :

- Être ici et maintenant
- Lâcher-prise
- Libérer sa créativité
- S'harmoniser
- S'ouvrir joyeusement à tous les aspects de son humanité
- S'ouvrir avec bienveillance à tous les aspects de son être

Profil :

Pour toute personne en quête de Soi, ou souhaitant se vivre dans un voyage inhabituel, ou souhaitant apprendre à jouer avec les différents instruments à sa disposition

Programme (5 journées)

Journée : Qi Gong & Chant

Voyage en soi à travers les ressentis et les sons : vivez ! Tout est là – Et tout vibre –

Le corps est une aide précieuse qui dévoile ses multiples atouts ! Le corps vit dans le présent – Reste à le re-rejoindre –

Journée : Contes & Chant

Voyage imaginaire et émotionnel – Circulez ! Y a tout à voir, à entendre, à ressentir –

De raisonner à résonner pour mieux vivre et entendre sa musique intérieure – Être en accord et s'accorder.

Journée : Vibrations sonores Ę Chant

Voyage dans les profondeurs de son être Ę Rebondissez ! Les fondations sont solides Ę
Plonger en soi en surfant sur les vibrations avec bonheur, inverser le sens de l'action et
choisir Ę

Journée : Peinture Intuitive Ę Chant

Voyage au pays des couleurs : osez ! Le tableau de la vie va se gayer Ę
Jouer avec ses spontanités : celle de l'adulte, celle de l'enfant intérieur, celle de notre
humanité originelle, en passant de la personne au geste, dans la confiance et la liberté Ę

Journée : Circle Song Ę Chant

Voyager en soi, puis voyager vers d'autres soi : tous ensemble ! Chacun a sa place dans
l'harmonie.

La boucle est bouclée, intérieurement et extérieurement Ę Après ces voyages, le soi et le
Soi cohabitent. Le monde quotidien se réinvente Ę La roue de la vie a tourné Ę

6 Intervenants :

Qi Gong: Vincent Bailly Comte

Contes : Mylène Grand

Vibrations sonores : Irène Capel

Peinture Intuitive : Eliae

Circle Song : Remi Bulot

Chant : Patricia Verneret

Tarif : 500 euros (100 euros la journée)

www.patricia-verneret.com Ę Tél : 06 81 69 01 85

