

# Cercle de sagesse "Sublimer nos ombres"

QUAND ? Du vendredi 11 juin 17H au dimanche 13 juin 17H

OÙ ? Au Hameau de Lalande, dans l'Yonne, au cœur de la Puisaye  
<https://www.lehameaudelalande.com/>

POUR QUI ? Stage ouvert aux femmes, sans prérequis,  
pour celles qui se sentent appelées par le thème proposé.

AVEC QUI ? Clara ANDRÉ, sophrologue maître-praticienne et mantrathérapeute



ASPIRATIONS : connaissance de soi, évolution personnelle et spirituelle,  
ouverture et éveil du corps conscient

Cette proposition est un chemin personnel d'évolution consciente pour reprendre les rênes de son existence au lieu de subir ce qui nous arrive, et peut-être désamorcer certains schémas répétitifs qui entravent notre épanouissement.

À travers notre parcours de vie, et par sa résonance dans notre actualité présente, explorer nos parts d'ombre autour de 5 familles d'émotions... pour mieux les reconnaître, les accepter, les nourrir, les aimer, les intégrer...et en tirer une **FORCE DE VIE** : la part de sagesse lumineuse qui y est enclose.

Accompagnées par l'énergie féminine pure et sacrée des Dakinis, héritée du bouddhisme tibétain, vivre un cheminement intense au cœur de soi, pour mieux se connaître, se comprendre, s'accueillir dans notre complétude et ouvrir la voie de l'authenticité d'être.

Nous partagerons :

- des temps de parole nourris et portés par l'énergie collective ;
- des temps de pratique sophrologique et méditative en lien avec les Dakinis et les 5 éléments ;
- des temps d'activation de nos capacités d'auto-guérison par les mantras de soin (pratique médicale basée sur la vibration de sons thérapeutiques sanskrits) ;
- des temps de créativité (nos traces : écriture, dessin).

TARIFS : 290 € pour 2 jours 1/2 et 2 nuits en pension complète

Hébergement en chambres de 2 à 4 personnes

Repas végétariens

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Clara ANDRÉ / 06 77 96 92 54 / [moncorpsemoi10@gmail.com](mailto:moncorpsemoi10@gmail.com)

