

SOUVIENS TOI DE TA NOBLESSE

Session Souveraineté Isha formation – avec Claire de Saint Lager & Sophie Galitzine

4 jours pour embrasser notre destin exceptionnel de femme : oser rayonner et être une femme pleinement vivante et créatrice, une femme souveraine !

Jour 1 – La Promesse

Nous sommes appelées à rayonner, à embrasser la puissance du féminin, à nous redécouvrir de lignée royale, à recevoir notre identité de femme comme un cadeau et une promesse.

« Je te pardonnerai tous tes péchés sauf celui de penser que tu n’es pas de lignée royale » dit le Talmud.

- **Thème 1 – Ma lignée de femme**
- **Thème 2 – Souviens toi de ta noblesse**
- **Thème 3 – Recevoir ma couronne**

Jour 2 - la traversée de l’ombre

La couronne est une promesse mais avant de pouvoir la porter fièrement, il sera nécessaire de traverser nos ombres et tout ce qui entrave le passage vers plus de lumière. Ce que nous gardons secrets et cachés portent un potentiel à révéler !

- **Thème 4 - Intégrer son ombre**
- **Thème 5 – féminin sauvage**
- **Thème 6 – Oser les « NON(s) » qui ouvrent au véritable « OUI »**

Jour 3 – Habiter mon temple

Nous sommes invitées à habiter pleinement nos corps, temples de vie, à prendre notre place avec confiance, à vivre l’alliance intérieure.

- **Thème 7 – le masculin intérieur au service du féminin**
- **Thème 8 – Recevoir mon désir**
- **Thème 9 – M’abandonner au plaisir**

Jour 4 – Célébrer



Une journée pour célébrer la femme et célébrer toutes les femmes, pour une explosion de joie ! ***Fin de session -15h30**

LE LIEU

**La Verderie, 20 rue du Ronceray,
49 140 Cornillé-les-Caves**

Un écrin de beauté au cœur de la douceur angevine.

A 18km d’Angers

Le planning type

9h30 - Silence & dérouillage corporel
10h-11h - introduction matinée
11h - Pause (15 minutes)
11h15 - 13h Atelier danse 1
13h - DEJEUNER
PAUSE jusqu'à 15h30 (balade, sieste, nature, lecture...)
15h30 -17h15 Atelier 2
17h15 - PAUSE
17h30 - 19h30 Atelier 3
20h - DINER

L'Esprit de la Session

La session « Souviens toi de ta noblesse » accueille entre 8 et 12 femmes dans un esprit de bienveillance, d'accueil et de partage. La démarche de la session est libre, vous êtes invitées à vivre tous les exercices mais il n'y aucune obligation et aucun jugement si vous n'êtes pas à l'aise avec l'un ou l'autre. On respecte l'intimité et le rythme de chacune dans un souci de douceur et pour permettre un vrai lâcher-prise.

Les formatrices

« **Le mouvement exprime le lien entre terre et ciel** » rappelle souvent Sophie, elle aime ainsi accompagner les femmes à retrouver ce lien souvent rompu entre le corps et l'esprit, entre la chair et l'âme, entre le ciel et la terre. **Comédienne, auteur, danseuse, masseuse, art-thérapeute**, ce chemin

d'unification de l'être elle l'embrasse pour elle-même en mêlant les outils artistiques (Le théâtre, la danse, le clown, l'écriture), thérapeutiques (gestalt, approche psychanalytique) et la relation singulière qu'elle tisse avec chacun. A travers ses pièces comme ses accompagnements Sophie invite à habiter une parole et un geste pour **un chemin de vie aussi exigeant qu'il est libérateur.**

Sophie Galitzine, artiste & thérapeute



Auteur, formatrice, créatrice de parcours, Claire aime faire se rencontrer **l'Art, le développement personnel et la spiritualité** dans des expériences qui conduisent à réveiller les ressources insoupçonnées de chaque femme à les révéler à elles-mêmes. Amoureuse des lettres et de la poésie, je crois en une **parole créatrice**. Les mots peuvent toucher l'intime, nous faire vibrer, résonner en profondeur et nous transformer.

Dans cette quête, elle découvre chaque jour à quel point le **féminin** regorge de valeurs et de compétences négligées. **Il est temps de réconcilier les femmes avec le féminin**, un féminin initiatique source de changements nécessaires au monde !

Claire de Saint Lager, fondatrice d'Isha formation

Informations pratiques

- Prix de la Session : 580 euros
- Pension complète : 190 euros (nuits et repas pour 4 jours) > à régler sur place
- Demi-pension : 60 euros

Un acompte de 100 euros sera demandé à l'inscription pour réserver votre place. Cet acompte n'est pas remboursable en cas d'annulation.

La session est réservée à des femmes ayant déjà fait un travail préalable au sein d'Isha formation ou d'une autre démarche thérapeutique.