

MASTERCLASSE
FEMMES EN RYTHME
AVEC *L'Automne*



**PRESENTATION DE LA
MASTERCLASSE
DU 20 SEPTEMBRE AU 20 DECEMBRE
« L'ÉQUILIBRE D'AUTOMNE »**



AVERTISSEMENT

Cette Formation nécessite une implication personnelle, un engagement envers vous-même, envers moi qui mets tout mon énergie et mes compétences ainsi que mon accompagnement, et enfin un engagement envers le groupe qui suit la Formation. Durant les conférences zoom vous partagerez vos expériences avec toutes les personnes présentes et c'est ce qui enrichira tout le monde.

Cet engagement se fera en suivant bien jusqu'au bout même si vous n'arrivez pas à tout suivre aux bonnes dates.

Un travail personnel régulier est nécessaire, sans pour autant vous acharner si certains thèmes, exercices, proposition, outils ne vous parlent pas.

Il y aura d'autres Automnes et vous ne pourrez pas tout intégrer en 3 mois.

J'ai très envie de partager mes expériences avec vous et je ne suis pas réputée pour faire simplet et concis.

Si vous êtes ici c'est que mon énergie vous correspond. Je souhaite vous accompagner et le fait de vous proposer de nombreux outils vous permettra d'expérimenter afin de déterminer ce qui vous convient le mieux.

Il n'y a pas une seule façon de suivre cette Masterclasse et de remplir le Livret. Tout lire et remplir ce qui résonne avec vous, ou lire page après page et remplir dans cet ordre.

Par contre, il est important d'être présente lors des directs sur Zoom.

Par expérience lors d'autres Masterclasses ces moments permettent d'échanger, de partager et de se sentir soutenue par le groupe, de faire partie d'une Communauté de Femmes.

Cependant seul un travail régulier est garant d'un résultat probant.

Si vous êtes bloquée par une question ou que vous ne comprenez pas quelque chose, vous pouvez me joindre par mail (de façon raisonnable)

Vous pourrez également poser des questions sur la page privée Facebook.

Masterclasse- Livret- Page Facebook privé

- ❖ **Chaque mois débute par la Masterclasse sur Zoom.** 1 heure30 de direct composé

D'1 Diaporama suivi de réponses à vos questions et/ou 1 Méditation

- ❖ A l'issue de ce direct vous recevez le Replay et le Livret par mail.
- ❖ Des petites capsules vidéos présentant rapidement chaque thème.
- ❖ Des Audios de Méditations.

❖ **Chaque Livret se compose de plusieurs thèmes :**

- **Célébration du mois (s'il y a une Célébration celtique dans le mois bien sûr)**
- **Cycle de la Lune**
 - Pleine Lune : conseils pour vivre et célébrer
 - Rituel de Pleine Lune
 - Nouvelle Lune : conseils pour vivre et célébrer
 - Rituel de Nouvelle Lune
- **Roue du Zodiaque**
 - Un point sur le signe du mois
 - Les forces liées à ce signe disponibles durant cette période
- **L'Herboristerie du mois**
 - Conseils pour prendre soin de son corps
 - La Plante du mois
- **L'Aromathérapie du mois**
 - Conseils pour prendre soin de son corps, de son Esprit et de son Energie
 - L'Huile Essentielle du mois
- **Le mouvement du mois**
 - Quelques mouvements simples de yoga, Qi Gong, Respiration etc...
- **Cycle Menstruel : 3 mois pour observer l'Automne du Cycle menstruel**
 - Mandalas lunaires
- **Féminin sacré : la Mère de clan du mois**
 - Issu du Livre de Jamie Sams « Les 13 Mères Originelles »
 - Un thème de réflexion et une Méditation

Pour qui ?

Pour toutes les Femmes de 18 ans à qui désirent devenir de plus en plus autonomes dans tous les secteurs de leur vie : Santé, Cycle Menstruel, Cycle de vie, Rapport au corps, Gestion du stress, Hygiène de vie, Relationnel, Energétique, Spiritualité etc.

Pourquoi ?

Notre Société en plein mouvement bascule d'un modèle Patriarcal à un nouveau mode de fonctionnement plus humain, plus coopératif, plus conscient. Dans cette nouvelle Société dont je veux faire partie, chaque individu a commencé un travail sur lui conséquent, l'ayant conduit à une élévation des vibrations et un alignement. Il s'est affranchi de ses principales peurs (ou au moins les a localisées), et a le désir de prendre d'abord soin de lui pour s'autonomiser (santé, émotion, relations etc).

Ce n'est qu'une fois ce travail sur lui bien défriché qu'il pourra commencer à fonctionner collectivement.

Car le but est de commencer à briller individuellement afin de rayonner et de contaminer un maximum de personnes, de lieux, d'évènements avec notre Lumière individuelle !

Cette Masterclasse « *Femmes en Rythme avec l'Automne* » (suivie des 3 autres Saisons) vous donne tous les outils pour avancer rapidement sur votre chemin individuel.

Comment ?

En vous engageant à participer pendant 3 mois (et plus si c'est votre souhait) à être présente lors des Masterclasses en direct (sinon à visualiser les Replays).

En vous engageant à travailler régulièrement (lecture des PDF, mise en place de quelques routines, prises de conscience etc)

En remplissant le Livret PDF.

En témoignant de vos avancées, de vos limites, doutes, joies, peurs etc..

Tarifs : Engagement pour la saison (3 mois)

Tarif au mois : 77€, soit (3x77=231€) (à payer avant la Masterclasse de chaque mois)

Tarif pour 3 mois : 200 € (à payer avant la 1^{ère} Masterclasse)

Règlement par virement, chèques, PayPal, voire espèces pour les locales.

DE L'ÉTÉ À L'HIVER SEPTEMBRE – OCTOBE - NOVEMBRE

PREMIER RENDEZ-VOUS MASTERCLASSE SEPTEMBRE :

- ❖ **Mardi 21 Septembre à 18h sur Zoom :**
 - Thèmes principaux : Célébrer l'Equinoxe, Rituel de Pleine Lune.
 - Diaporama suivi de questions/réponses
 - A l'issue de la Masterclasse : Envoi du Livret PDF par mail
- ❖ **Mardi 5 Octobre à 18 h sur Zoom : La Nouvelle Lune**

DEUXIEME RENDEZ-VOUS MASTERCLASSE OCTOBRE :

- ❖ **Mardi 19 Octobre à 18 h sur Zoom**
 - Thèmes principaux : Célébrer Samhain, Rituel de Pleine Lune.
 - Diaporama suivi de questions/réponses
 - A l'issue de la Masterclasse : Envoi du Livret PDF par mail
- ❖ **Mardi 2 Novembre à 18 h sur Zoom : La Nouvelle Lune**

TROISIEME RENDEZ-VOUS MASTERCLASSE NOVEMBRE :

- ❖ **Mardi 23 Novembre à 18 h sur Zoom**