



Synergie dans les Rapports Humains Module 1

A la rencontre de nos besoins fondamentaux (Sortie de la chrysalide)

La Permaculture appliquée à l'individu

Se connaître et se respecter soi pour mieux comprendre et respecter les autres

Organisée par l'Association LA FORET NOURRICIERE

- **Sujet:** 3 jours d'Immersion dans notre mode de fonctionnement interne, dans nos limites, nos blessures intérieures, nos peurs profondes et les blocages qui les accompagnent.....
- Une immersion dans notre chrysalide pour observer le magnifique papillon qui en sort quand on accueilli la chenille sans la juger !
- Vous passerez 3 jours dans un contexte de bienveillance, de vérité et d'authenticité qui vous permettra d'être vraiment VOUS (de voir la chenille en vous avec ses limites, ses difficultés, ses piquants toxiques, ses peurs) et c'est sur cette base vraie que nous allons tous avancer, nous transformer, pour devenir les magnifiques papillons légers, créatifs, habiles, sensibles, libres et vivants. Ce que nous devenons tous quand nos blessures de l'enfance cicatrisent.

- **Où :** au Château de Danne SAINT MARTIN DU BOIS 49500 SEGRE EN ANJOU BLEU
- **Quand:** de 9h à 18H (voir les dates sur le site)

- **Résumé du programme:**
 1. **Principe et éthique de la permaculture** (voir le monde autrement, comment sortir de la dualité qui nous pousse à nous détruire nous-mêmes et notre environnement)
 2. **Découverte des besoins fondamentaux humains**
 3. **Exploration de nos blessures intérieures et des blocages qui les accompagnent**
 4. **Déprogrammation des blocages, guérison des blessures intérieures**
 5. **Découverte des différentes parties de nous et leurs besoins**
 6. **Apprendre l'écoute active pour être en lien avec soi et ses différentes parties**
 7. **Laisser mourir qui je croyais être !**
 8. **Reprogrammer sa vie**
 9. **Développer la connaissance, l'amour et la bienveillance envers soi pour l'offrir aux autres ensuite**

- **Objectif du stage :** Qu'il y ait un avant et un après le stage. Le but du stage est de se reconnecter à nos parties blessées dans l'enfance, ces parties de nous que nous avons oubliées et niées pour arriver à survivre. Nous allons apporter l'amour et la bienveillance à ces parties blessées pour qu'elles guérissent et retrouver notre plein potentiel pour créer un monde plus juste et plus harmonieux Vous ressortirez de ce stage avec des outils de vie pour apprendre à clarifier et combler vos propres besoins, comprendre et respecter ceux des autres et ceux des structures que vous créez.

- **Prix:** Formation : 285 €uros
payable en deux chèques à joindre à l'inscription : 55€ (arrhes) + 230 € (possibilité de diviser cette somme en plusieurs fois). Les chèques ne seront encaissés qu'au moment du stage. Le chèque d'arrhes sera encaissé en cas de désistement à moins de dix jours du début du stage.
- **Repas:** L'ensemble des Repas est autogéré par les participants. Apporter des plats préparés pour le début et des réserves à cuire pour la suite.
- **Formateur :** Franck Nathié
- **Pré-requis :** aucun
- **Hébergement :** possibilité d'hébergement en dortoir de 3 lits individuels (10€ par jour à payer sur place)
- **Condition de participation:**
Avoir rempli la fiche « Travaux préparatoires au stage synergie » qui vous sera envoyée dès votre inscription.
- **à prévoir : Résumer synthétique des conflits, frustrations et difficultés que vous vivez (famille, travail, loisirs, + Photo de vous le plus jeune possible)**
bloc-notes, stylo, crayon, appareil photo, duvet, oreiller et chaussons d'intérieur.
- **Nombre de stagiaires maxi :** 8 maxi
- **Contact inscription:** Association LA FORET NOURRICIERE Les Basses Landes 35330 CAMPTEL
Tel : 02 99 92 48 37
MAIL : contact@laforetnourriciere.org
- Bulletin d'inscription sur le site (onglet stages, calendrier) : www.laforetnourriciere.org

Stage module 1 (À la rencontre des besoins fondamentaux)

Jour 1	Jour 2	Jour 3
<p>9H</p> <p>1. Accueil compta</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de Présentation - Tour de parole Attentes des participants, - But et déroulement du stage - Planning organique des 3j <p>2. Création de la membrane de sécurité</p> <p>3. Éthique de la permaculture</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comment appliquer les principes éthiques concrètement. - Sortir de la dualité, entrer dans l'union ! (accepter la vie en tous) <p>Pause descente dans le corps</p> <p>4. Les besoins fondamentaux des êtres vivants, les besoins humains</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que se passe-t- il quand les besoins sont in-comblés ??? - Les 3 besoins évolutionnels - Les 4 besoins de base - Pyramide des besoins 	<p>9H</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tour de parole sur le ressenti de la journée passée (recueil des tensions feed back) <p>Réveil du corps : au choix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrage dans le hara <p>(A) Bas les masques "être vrais": mise à nu de nos dysfonctionnements, de nos habitudes compulsives (colère, violence, tristesse, confusion, fuite, soumission, moquerie, perfectionnisme, indolence, désinvolture, indépendance, rejet de l'autre, culpabilisation, culpabilité, etc.</p> <p>(B) Identifier la base du blocage : La peur, La croyance, Le bénéfice)</p> <p>Pause</p> <p>9. Les bénéfiques des blocages</p> <p>Déprogrammer le blocage : déprogrammation cellulaire et énergétique par des exercices concrets</p> <p>Exercice pratique : la rédemption, mettre à jour sa vie et ses relations, outil de vie quotidienne.</p>	<p>9H 30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tour de parole sur le ressenti de la journée passée (recueil des tensions <u>feed back sur la rédemption</u>) <p>Réveil du corps : au choix</p> <ul style="list-style-type: none"> - Centrage dans le hara <p>12. La mort de Qui on croit être : (A) métaphore de la noisette et chenille</p> <p>Pratique : Développer l'écoute active, l'empathie</p> <p>Atelier d'écoute : Où en êtes-vous dans vos deuils ? (choc, refus, colère, négociation, intégration du changement)</p>
12H30-14H Repas	12H30-14H Repas	12H30-14H Repas
<p>14h/17H30</p> <p>5. Pourquoi n'arrive-t-on pas à combler nos besoins ? La perte du tableau de bord pour la survie !</p> <p>6. Le Hara : Le centre énergétique de l'être, notre radar, notre tableau de bord. Savoir se centrer en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Savoir différencier les besoins fondamentaux et les désirs <p>Exo pratique (tour de parole sur nos histoires, tour de ressenti du hara) exo pour différencier désir de besoin</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la recherche des besoins fondamentaux insatisfaits (cherche tes désirs et vois ce qu'il y a derrière) <p>7. Les blessures intérieures</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'est-ce qu'une blessure intérieure ? - Les blessures de l'enfance : la survie en famille, le jugement, la perte de l'estime de soi - Les engagements et l'estime de soi - Les choix forcés et la perte de l'innocence - Les 5 blessures <p>8. Pratique : temps individuel de diagnostic de notre biotope familial</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ce qui ne s'exprime pas, s'imprime ! - Ce qui ne se pleure pas se crie <p>Tour de partage de notre écosystème familial</p> <p><u>Donner une note sur 10 à notre estime de nous</u></p> <p>18h fin de journée</p>	<p>14h/17H30</p> <p>10. Qui suis-JE ? le moi et l'arrière plan Sur quel aspect de moi je place mon attention ?</p> <p>Jeu soufis</p> <p>11. Les différentes parties de notre être et leur combat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ces personnages qui nous habitent, ceux qu'on aime et ceux qu'on n'aime pas (poster des postures relationnelles et des sous personnages) - Quand je crie que je suis triste, quelle partie de MOI crie <p>(A) Lier les besoins fondamentaux et les personnages intérieurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quels personnages ai-je en moi ? - Quels besoins insatisfaits leur sont liés ? - Comment instaurer un dialogue entre eux ? - La médiation intérieure ! - La bienveillance envers ces personnages ? <p>(B) La plus grande carence est l'écoute bienveillante</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comment se soigner et soigner l'autre par l'écoute empathique <p>(C) Exo pratique par deux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atelier d'écoute empathique par deux - Partage en groupe - Atelier individuel si on a le temps, trouver deux parties en conflit en nous 	<p>14h30/17H</p> <p>(B) . Le verbe et la création : Chaque verbe, chaque mot, crée la réalité, alors créons consciemment :</p> <p>(C) Savoir vivre c'est savoir mourir</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les 7 phases du deuil, comment accepter la mort pour accepter la naissance.. - Savoir perdre ses croyances, ses idées pour rester dans l'instant, pour rester en lien avec la vie avec l'autre, avec soi. <p>14. Célébrer le partage, Les marques d'attention, le plus beau cadeau</p> <p>15. La lettre à l'enfant intérieur : Où en est votre estime de vous ? <u>Donner une note sur 10 à notre estime de nous</u> Demander à l'enfant la note qu'il vous donne.</p> <p>16. Bilan Tour de parole sur le ressenti du stage (recueil des tensions inhérentes à tout stage) Départ</p>