

# STAGES

## Le Symbolisme Totémique et les 4 Saisons



### AUTOMNE

#### Bilan et Lâcher-Prise

« Entrer dans sa caverne intérieure »

*S'alléger, Archiver, Méditer.*

*Récolte, Mémoire, Introspection.*

### HIVER

#### Écoute et Sérénité

« Se connecter à l'espace du Rêve »

*Se ressourcer, Ressentir, Accueillir.*

*Repos, Silence, Vision Intérieure.*

### PRINTEMPS

#### Éveil et Nettoyage

« Renouveler ses énergies »

*Transformer, Activer, Bâtir.*

*Désir, Épanouissement, Créativité*

### ETE

#### Expansion et Rayonnement

« Développer ses potentialités »

*Oser, Profiter, S'exposer.*

*Affirmation, Maturité, Partage.*

Chaque stage proposera de travailler avec les énergies chamaniques en lien avec la saison, et d'aller à la rencontre de 8 Animaux Guides dont la « médecine » ou sagesse, est en lien avec la symbolique de celle-ci.

En harmonisant vos rythmes personnels avec ceux de la Terre Mère, vous avancerez en cohérence avec la Nature, guidés par les messages des familles d'âmes animales.

Les stages sont complémentaires mais indépendants les uns des autres.

## **Bilan et Lâcher-Prise** **« Entrer dans sa caverne intérieure »**

*Le stage d'automne, programmé le week-end du 28 et 29 octobre, abordera les thèmes du passage, de l'ancrage et du retour à soi.*

*Octobre est une période temporellement délicate. Énergétiquement, il est encore imprégné de la bascule entre la fin de l'été et le début de l'automne (souvent témoin de l'été indien), mais le passage à l'heure d'hiver nous projette déjà malgré nous dans la saison suivante. La nécessité de s'ancrer durant ce « couloir du temps » permet de ne pas gaspiller nos énergies, ne pas perdre de vue nos objectifs tout en allant à l'essentiel pour permettre le retour à son espace intérieur, symboliquement, « la caverne de l'ours ».*

*Les Guides Animaux qui nous accompagneront lors de ce stage sont Baleine, Souris, Renard, Corneille, Écureuil, Cerf, Tortue et Ours.*

*Ils nous enseigneront comment traverser l'automne en accordant notre vibration individuelle à celle de la Nature.*

*Ainsi en résonance, nous pourrons commencer ensemble le travail qu'Automne nous demande : faire le bilan de l'année, archiver ce qui doit l'être, mettre en place les bonnes stratégies pour aller jusqu'au solstice d'hiver, transformer pour s'alléger, mobiliser ses ressources, adopter le bon rythme, méditer et créer un espace d'introspection et de maturation.*

### **Supports :**

*Ateliers d'écriture (écriture connectée)*

*Jeu Les Animaux Guides de Catherine Sorolla Menassieu*

*Pensez à apporter de quoi écrire.*

### **Horaires :**

*Samedi : 10h30- 13h/ 14h30- 19h*

*Dimanche : 10h30 – 13h/ 14h30- 18h*

*Barbara vous proposera des repas créatifs élaborés avec des produits de saison.*