

# PSYCHO-ENERGETIQUE

## ATELIER SUR 7 JOURS A PORTO : POTENTIEL DE LA FEMME SACREE & SON HERITAGE



*"En célébrant le Divin Féminin, vous connaîtrez la Vraie  
Beauté de la vie".*

*Sadhguru*

# ATELIER INTENSIF : DEVELOPPER LE POTENTIEL FEMININ SACRE



Durée totale de l'atelier : 60h



Cours & pratique avec support.



Prérequis : Aucun et concerne aussi bien les femmes que les hommes.



Tarif : 800 euros pour l'atelier de 7 jours (avec hébergement en suite partagée, 6 petits-déjeuners, gouters & diner)



Groupe : 8 personnes max (3 pers. min sinon atelier annulé)



Où : Arvore (près de Porto), Portugal



Date : à définir



## A propos de l'atelier intensif en bref

Selon notre histoire, notre évolution et nos objectifs, nous avons besoin de faire appel à tout notre potentiel. Nous avons toutes les ressources à l'intérieur de nous. Pour y accéder, nous devons prendre conscience de l'énergie Yin (énergie du féminin, de l'intériorité, de l'intuition) pour pouvoir soit la réveiller, soit la contacter, soit la réparer afin d'incarner sa pleine puissance.

Il existe plusieurs potentiels dans l'énergie féminine et l'atelier sera l'occasion d'explorer et d'un travail en profondeur pour accéder à leurs forces et raviver la mémoire de femme sacrée.

Anne Sequeira – Thérapeute émotionnelle & comportementale



## PROGRAMME des 7 JOURS

### 1<sup>er</sup> jour :

- *Arrivée et installation chambre*
- *Préparation à l'atelier (discussion programme, attentes de chacun)*
- *Présentation des 13 potentiels*
- *Méditation : éveil du féminin sacré*

### 2<sup>ème</sup> jour :

- ***Le combat*** : présentation
  - *Yoga*
  - *Questionnements personnels*
  - *Activation de son potentiel*
  - *Protocole méditatif*
- ***La liberté*** : présentation
  - *Questionnements personnels*
  - Activation
  - *Protocole méditatif*
  - *Protocole créatif*
- ***L'amour*** : présentation
  - *Questionnements personnels*
  - Activation
  - *Protocole méditatif*
  - *Protocole créatif*



## PROGRAMME des 7 jours

### 3<sup>ème</sup> jour :

- **La créativité** : présentation
  - Questionnements personnels
  - Activation
  - *Protocole* méditatif
  - *Protocole* créatif
- **La protection** : présentation
  - Yoga
  - Questionnements personnels
  - Activation
  - *Protocole* méditatif
  - *Protocole* créatif
- **Le soutien & collaboration** : présentation
  - Questionnements personnels
  - Activation
  - *Protocole* méditatif
  - *Protocole* créatif

### 4<sup>ème</sup> jour :

- **La Guérison** : présentation
  - Questionnements personnels
  - Activation
  - *Protocole* méditatif :
  - *Protocole* créatif
  - Soin énergétique



## PROGRAMME des 7 jours

- ***La sagesse*** : présentation
- Questionnements personnels
- Activation
- Protocole méditatif
- Protocole créatif
  
- ***L'intuition*** : présentation
- Qi Qong
- Questionnements personnels
- Activation
- Protocole méditatif :
- Protocole créatif

### 5ème jour :

- ***La transmutation*** : présentation
  - Questionnements personnels
  - Activation
  - Protocole méditatif
  - Protocole créatif

### ***Pause escapade***

- ***La visionnaire*** : présentation
  - Questionnements personnels
  - Activation
  - Protocole méditatif
  - Protocole créatif



## PROGRAMME des 7 jours

### 6<sup>ème</sup> jour :

- ***La spirituelle*** : présentation
  - *Qi qong*
  - *Questionnements personnels*
  - Activation
  - *Protocole méditatif*
  - *Protocole créatif*

- ***Recentrage des potentiels***

### 7<sup>ème</sup> jour :

- *Quartier libre*
- *Départ*



## PROGRAMME

### Connaissances :

- *L'énergie : Yang & Yin*
- *Polarité : harmonisation*
- *Les archétypes*
- *Intention*
- *Les résistances*

### Savoir-être

- *Équilibre, créativité, intuition, bienveillance, douceur*
- *Meilleure capacité à exprimer*

### Savoir-faire

- *Développer amour de soi & confiance en soi*
- *Renouer avec le potentiel de l'énergie féminine ie du féminin sacré*
- *Développer son intuition et ressenti*
- *Se recentrer et ancrage moment présent*
- *Rétablissement la polarité*
- *Mise en place de différents rituels selon ses besoins*
- *Changement de regard sur soi : corps et émotions*

**A noter :** Le programme peut varier selon la météo et l'énergie du groupe. Des activités supplémentaires peuvent être proposées et inclus dans le tarif.

“

### **Un peu plus ...**

*Il existe en chaque être deux polarités. L'une masculine (yang) et l'autre féminine (Yin). Chacune d'elle détenant sa part sacrée. Renouer avec son féminin sacré, c'est se centrer et s'aligner physiquement, émotionnellement et spirituellement. Pour les hommes, activer son masculin sacré passe donc inéluctablement par le fait de se connecter à son féminin.*

*Le féminin sacré nous permet d'accéder à un équilibre et à une connexion profonde avec notre moi intérieur. L'atelier permettra à la fois de comprendre ce qu'est le féminin sacré avec l'ensemble de ces archétypes pour récupérer leurs forces et d'apprendre les différentes façons de s'y connecter.*

*Pour la plupart, la vie actuelle nous a éloigné de notre féminin sacré. Or c'est une énergie précieuse à notre épanouissement car elle permet de développer de nombreuses qualités indispensables au bien-être comme à la réussite.*

*Se reconnecter à son féminin sacré n'est pas une démarche facile car il est nécessaire de se réconcilier avec son énergie féminine... dans l'atelier nous utiliserons différentes pratiques pour nous connecter avec le féminin sacré via :*

- *La compréhension de ce qu'est un archétype, comment il se construit dans notre psyché et comment nous pouvons l'utiliser pour activer des parts de soi-même.*
- *La méditation et la pleine conscience pour nous ancrer dans l'instant présent et à écouter notre intuition & ressenti.*
- *Le changement de regard sur notre corps et la manière à prendre soin de soi-même*
- *Le contact avec la nature et les éléments*



## Côté pratique

**Tarif de 800 euros par personne :**

➤ **Comprend :**

- *Le programme sur 7 jours ;*
- *Hébergement en suite partagée (avec possibilité de réserver une suite individuelle moyennant un supplément de + 100 euros pour la chambre rose ou + 150 euros pour la chambre ocre ou +200 euros pour la chambre bleue)*
- *6 petits déjeuners & gouters et dîners avec boissons incluses (dont vin portugais)*
- *Le prêt des serviettes toilettes, plage, tapis yoga et mise à disposition gel douche, champoing, dentifrice.*

➤ **Ne comprend pas :**

- *L'assurance voyage*
- *Le billet d'avion*
- *Le transfert ( métro, uber, bolt, taxi ou bien supplément de 15 euros pour venir vous chercher si disponibilité)*
- *Les déjeuners (plusieurs petits restaurants familiaux se trouvent aux alentours de l'appartement avec possibilité de déjeuner entre 3 à 8 euros selon les plats)*
- *La visite à Porto*
- *Nuit supplémentaire : 50 euros/nuit*

## Savoir être

- ***Bienveillance, patience, tolérance et partages sont requis pour ce stage intensif.***
- ***Garder la suite et toutes les parties communes propres.***
- ***Participer aux repas dans la mise en place de la table ou pour la débarrasser.***



## Côté pratique

### Merci de signaler :

- *Les éventuelles allergies, intolérances ou dégout de certains aliments.*
- *La composition de votre petit déjeuner quotidien.*
- *Un problème de santé physique, émotionnelle, mentale.*

### Le lieu

- *L'appartement Vista Atlantico*  
*Appartement de 220m<sup>2</sup> avec balcon et 200m<sup>2</sup> terrasse qui se trouve à 80m de la plage et 10m de la réserve naturelle.*  
*Appartement lumineux avec une grande pièce principale d'environ 90m<sup>2</sup> et ses 4 suites permettant d'accueillir 4 couples ou 8 personnes (Possibilité de lits d'appoints si nécessaire). L'appartement est situé à 30m de la plage et de la réserve nature. Possibilité d'envoyer des photos.*
  - *La ville d'Arvore (= Arbre en portugais), au nord du Portugal.*  
*Avec un vaste parc naturel, de grandes plages et la mer, l'endroit est idéal pour les ateliers alliant développement personnel, détente et tourisme à Porto et dans ses pittoresques alentours.*  
*Idéal également pour profiter à la fois des activités nautiques (dont le surf) et des randonnées. C'est un des points de départ pour le pèlerinage de saint Jacques de Compostelle. De nombreux golfs se trouvent également dans les alentours de Porto.*
- Idéalement situés pour toutes les nombreuses visites de la région (environ 30 km de porto et 3km de Vila do Conde. Il existe un métro qui permet de rejoindre aéroport, porto, vila do conde, povoa do varzim ...)*