



#### ✦ La trame du voyage

- Lâcher les sujets qui depuis trop longtemps tournent en boucle / libérer ses blocages
- Reconnecter à nos ressentis, à notre boussole intérieure
- Accueillir notre dimension spirituelle.

#### ✦ Les outils

Alternance de méditations, de constellations familiales et systémiques, d'exercices divers et joyeux.

#### ✦ Prérequis

Aucun : il n'est pas nécessaire de connaître les outils utilisés. Ce séminaire se veut inclusif, protecteur, bienveillant et respectueux de là où en est la personne de son évolution personnelle.

#### Le lieu

- ✦ Dans les Cévennes, à Saint Michel de Dèze, le Verdier est un lieu de séminaire écologique immergé dans 30 hectares de nature pure.



## CONTENU DU STAGE

### Avant-Propos

Notre Conscience, c'est notre Voix Intérieure, notre Intuition, le Divin en Soi, notre Âme, c'est le capitaine à bord de notre vaisseau, qui parfois se trouve relégué dans la cale !

Ce séminaire propose de vous faire remonter sur le pont, en tant que capitaine et vous permettre de

remettre la main sur le gouvernail (et non plus vous laisser diriger par des émotions, des événements, des mémoires trans-générationnelles).

Notre objectif :

En se libérant de nos emprisonnements intérieurs vivre mieux et retrouver la connexion à notre Soi,

### La boîte à outils du séminaire

Des outils développés depuis bien longtemps dans toutes les cultures, des outils pour aider les hommes et les femmes à sortir du désarroi, à se reconstruire après les drames, c'est-à-dire à pouvoir redevenir disponibles pour le moment présent, le seul endroit où la vie se construit, à chaque instant.

Nous proposerons :

Des Constellations familiales, systémiques, archétypales et des rituels.

Les constellations sont la psycho-généalogie en pratique, qui se déroulent sous la forme d'un « jeu » de rôles qui permet d'entendre les informations que nous délivre notre inconscient familial et collectif et de mettre en évidence les transactions relationnelles inconscientes qui dirigent nos comportements et nos vies.

Cette méthode est accessible à tout le monde. C'est un outil simple et profond où la bienveillance et le respect sont nécessaires et où chacun va se mettre

au service de chacun, pour former un système relationnel, au sein duquel un seul changement émotionnel va transformer l'intégralité du système représenté.

Elles permettent de clarifier, débloquer ou pacifier une situation familiale, privée ou professionnelle, qui est source de malaise ou de souffrance dans notre vie.

Des méditations, intérieur/extérieur Qi Gong, olfactions de plantes, suivis d'enseignements et ouvertures aux mondes subtils.

### Après ces quatre jours, nous aurons...

- ▲ Traversé ensemble une expérience intense,
- ▲ Partagé, affronté et confronté les histoires qui nous hantent, pour enfin **nous en libérer** et retrouver de l'énergie, souvent bloquée depuis très longtemps,
- ▲ Affiné notre écoute intérieure, augmenté notre bienveillance avec nous même,
- ▲ Pris de nouvelles habitudes.

## Les animateurs



Fabienne et Michel Domberger sont tous deux Praticiens certifiés en Constellations familiales et systémiques.

Fabienne : « psychotérapeute depuis plus de 20 ans, je suis passée par la porte du milieu hospitalier et, passionnée par ce mystère qu'est l'être humain, ma quête de sens et du sacré m'a amené à découvrir que

notre cœur ne se résume pas à un nombre de battements par minute, qu'il est une clé d'évolution inscrite dans tous les livres fondamentaux de l'humanité et que notre existence comporte de multiples dimensions que l'on ne soupçonne pas toujours. J'aime mettre ma quête du mystère de nos origines au service d'autrui, bien évidemment cela débute pour moi par se libérer de ses entraves intérieures ».

Michel : « j'étudie depuis toujours les traditions de différentes cultures, à la recherche de qui nous relie et de ce qui nous guérit. Les « Constellations » ont été pour moi une révélation, la synthèse de la puissance d'un groupe bienveillant, l'écoute des mots et des corps, la place pour l'insolite, la simplicité des vrais besoins, les sens du sacré, en chacun de nous. La pratique des Huttes à sudation m'a reconnecté à la nature et à ma nature »

## INFORMATIONS PRATIQUES



**Le stage débute le jeudi 27 avril 2023 à 12h00**  
**Se termine le dimanche 30 avril 2023 à 15h00.**

➔ **Tarif du stage** : 400€ (payable à l'inscription) – Hors *hébergement & restauration*

**Contact Stage** : Fabienne - [Cabinet Oser-Être](mailto:Fabienne@osser-etre.net) : 06 63 66 97 98 – 6, Bd Rainier 3 – 98000 Monaco  
Michel – mobile : 06 80 86 20 29 - email : [michel.domberger@osser-etre.net](mailto:michel.domberger@osser-etre.net)

### Matériel à apporter :

- Chaussettes / pashmina pour votre confort dans la salle de pratique
- Maillot de bain pour le bassin (qui n'est pas chauffé)
- Chaussures confortables et fermées.

## LE LIEU – Le Verdier, *Un p'tit coin d'paradis !*



Le Verdier c'est une invitation à la contemplation ... En position dominante, orienté au sud et niché dans un écrin de nature, le hameau procure un sentiment de liberté, de solitude et de plénitude...

Au Verdier, le rythme est celui de la nature et on aime s'asseoir sur un rocher en schiste et regarder... la vie (la vue).



**HEBERGEMENT & RESTAURATION** : Notre principe d'accueil c'est le partage !

### Hébergement :

Nous disposons actuellement de 3 chambres collectives. L'ensemble des hébergements est équipé d'une literie KIPLI® - sommier en bois massif et matelas 100% latex naturel. Chaque chambre possède sa propre salle de douche + WC. Les produits de douche biodégradables (savon, shampoing et après-shampoing) sont offerts.

Nous vous proposons un hébergement en suite familiale, en 2 formules pour le séjour :

- ▲ En lit double → 210€
- ▲ En lit simple → 150€

Les lits sont faits à l'arrivée : le linge de lit, les serviettes et draps de bain sont fournis.

### Restauration :

Notre restauration est bio à 95%, locale et de saison. Nous privilégions des produits bruts qui seront transformés sur place. Ainsi, ils conservent au maximum leurs saveurs et apports nutritionnels.

- ▲ Tout est compris dans la formule : petits déjeuners/brunch, repas, café & thé et pauses gourmandes, etc. → 180€



### INFORMATIONS PRATIQUES

#### Contact Hébergement & Restauration :

Marie : 06 07 93 87 99 – [unpetitcoindeparadis.leverdier@gmail.com](mailto:unpetitcoindeparadis.leverdier@gmail.com)

Lieu-dit Le Verdier, 48160 Saint-Michel de Dèze

<https://un-ptit-coin-dparadis-le-verdier.jimdosite.com/>

→ Forfait Hébergement & restauration : 330€ ou 390€.

→ Réservation : Un acompte de 50% vous est demandé pour réserver votre place.

