



INTRODUCTION

Le Temps d'une intention

Un parcours d'expériences guidé
par plusieurs intervenants

Trois jours pour ralentir, vous recentrer et explorer votre intention
à travers des pratiques complémentaires et inspirantes.

Un cheminement progressif pour révéler ce qui compte pour vous,
l'incarner dans une création personnelle et repartir avec des clés
concrètes pour continuer dans votre quotidien.



ACCUEILLIR

Entrer dans
l'expérience



RÉVÉLER

Faire émerger
l'intention



**EXPÉRIMENTER
& INCARNER**

Vivre et donner forme
à son intention



ÉCLAIRER

Ouvrir de nouvelles
perspectives



INTÉGRER

Ancrer et entrer en
résonance



PROLONGER

Emporter et poursuivre
l'expérience

1

VENDREDI Accueil

Nous vous accueillons et vous accompagnons dans votre installation.

Apéritif et repas pour faire connaissance suivi d'une veillée de découverte.



Faire connaissance

Créer un climat de confiance
et tisser les premiers liens
du groupe.



Veillée de découverte

Découvrir le fil conducteur
du week-end et entrer
en douceur dans l'expérience.



Intention d'accueil

Ouvrir l'espace du cœur
et poser une intention
pour le week-end.



CE QUE CELA APPORTE

Créer un espace d'accueil chaleureux où chacun se sent
bienvenu et peut progressivement se détendre.



CE QUE CELA PRÉPARE

Ouvrir le cheminement avec disponibilité et confiance
pour accueillir pleinement l'expérience qui commence.



1

SAMEDI MATIN

Temps de l'expérience : Révéler



Sébastien

Les égrégores : quand une intention devient une réalité vivante



PRATIQUE

Conférence
d'introduction



DURÉE

30 mn



ÉCHANGE

Première ouverture du regard
avant l'émergence de l'intention
personnelle



CONTRIBUTION

Inviter le participant à porter un regard nouveau
sur la puissance de l'intention.

À travers la découverte de la notion d'égrégoire, il comprend
qu'une intention nourrie avec conscience, portée par des
pensées, des émotions et des actes, peut progressivement
devenir une réalité vivante.

Cette nouvelle compréhension l'amène à considérer sa
future création non comme un simple objet, mais comme le
support d'une intention qu'il choisira de faire grandir tout
au long de son cheminement.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Une ouverture du regard sur le lien entre
intention, conscience et création.
- Une disponibilité intérieure propice au
travail intuitif proposé par Marie-France.
- Une compréhension commune qui donnera
du sens à l'ensemble des expériences vécues
pendant le week-end.



1

SAMEDI MATIN

Temps de l'expérience : Révéler



Marie-France

Se rendre disponible à son intuition



PRATIQUE

Harmonisation
énergétique et
ancrage



DURÉE

30 mn



ÉCHANGE

Inviter le participant à ralentir, à retrouver une disponibilité intérieure et à créer les conditions favorables à l'écoute de lui-même.



CONTRIBUTION

À travers cette première expérience, chacun est amené à relâcher progressivement les tensions qui pourraient limiter son attention, son intuition ou sa créativité.

L'objectif n'est pas de produire un état particulier.

Il est simplement d'ouvrir un espace intérieur plus calme, plus disponible et plus réceptif à ce qui cherche naturellement à émerger.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Une plus grande disponibilité à l'écoute intérieure.
- Une ouverture propice au travail intuitif avec les pierres.
- Les conditions favorables à la découverte de l'intention personnelle.



SAMEDI MATIN

Temps de l'expérience : Écouter & Choisir



Marie-France

Les pierres comme langage de l'intuition



PRATIQUE

Lithothérapie



DURÉE

1 h 30



ÉCHANGE

Accompagner le participant dans la découverte de son intention en s'appuyant sur son intuition.



CONTRIBUTION

Les pierres invitent à se relier en douceur à ce qui résonne en soi.

Elles deviennent un support d'écoute, de ressenti et de dialogue intérieur.

Progressivement, le participant apprend à faire confiance à ce qu'il perçoit, à accueillir ce qui résonne en lui et à reconnaître l'intention qui cherche naturellement à émerger.

À la fin de cette expérience, il ne repart pas seulement avec les pierres qui composeront sa pyramide.

Il repart avec une intention devenue plus consciente, plus personnelle et pleinement choisie.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Le choix des pierres qui orienteront la création de la pyramide.
- Une création profondément alignée avec l'intention du participant.
- L'entrée dans l'atelier de Nathalie, où cette intention commencera à prendre forme dans la matière.



SAMEDI APRÈS-MIDI

Temps de l'expérience : Expérimenter & Incarner



Nathalie

Créer sa pyramide en conscience



PRATIQUE

Atelier de création
d'organite



DURÉE

1h 30



ÉCHANGE

Accompagner le participant dans
l'incarnation de son intention.



CONTRIBUTION

À travers le choix des pierres, des symboles, des matériaux et chaque geste de création, une intention jusque-là intérieure prend progressivement une forme visible et tangible.

La pyramide n'est pas un simple objet.

Elle devient l'incarnation d'un cheminement personnel, le témoin d'une intention choisie en conscience et le support d'une relation qui continuera bien au-delà du week-end.

Créer ne consiste pas seulement à assembler des matériaux.

C'est donner corps à ce qui, jusqu'alors, n'existait que sous la forme d'une intuition, d'un désir ou d'une intention.

L'acte de création devient ainsi une expérience d'incarnation à part entière.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Une relation personnelle avec la création réalisée.
- Une première expérience concrète de l'incarnation d'une intention.
- Les pratiques corporelles de Tai Chi puis de Qi Gong, où cette intention pourra être ressentie, habitée et mise en mouvement.



SAMEDI APRÈS-MIDI

Temps de l'expérience : Expérimenter & Incarner



Laetitia

Le calme et la circulation par le mouvement



PRATIQUE

Tai Chi



DURÉE

1h15



ÉCHANGE

Inviter le participant à découvrir comment le mouvement, la respiration et l'attention portée aux sensations permettent naturellement d'apaiser le mental et de retrouver une circulation plus fluide.



CONTRIBUTION

Sans chercher à analyser ou à contrôler ce qui est vécu, chacun est simplement invité à faire l'expérience d'un corps en mouvement, d'un souffle plus libre et d'un esprit plus disponible, ainsi le participant est invité à laisser les expériences de la journée trouver naturellement leur place.

Lorsque le mental cesse momentanément d'analyser, l'expérience peut continuer son chemin plus librement.

Le mouvement permet de déposer ce qui a été compris pour laisser place à ce qui demande simplement à être vécu.

Le mouvement devient un moyen d'habiter pleinement l'instant présent et de préparer le corps à la suite du cheminement.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Une disponibilité corporelle et mentale qui permettra au participant d'aborder la création, ou le débrief collectif, avec davantage de présence et de fluidité.
- Une expérience concrète où l'attention quitte progressivement le mental pour se poser sur le ressenti, favorisant une intégration plus profonde de ce qui a déjà été vécu.
- Une circulation plus libre du corps, du souffle et de l'attention, qui préparera naturellement la séance de Qi Gong et la mise en résonance avec la pyramide le lendemain.



SAMEDI SOIR

Temps de l'expérience : Éclairer



**L'ensemble
des intervenants**

Débrief collectif



PRATIQUE

Débrief collectif



DURÉE

1 h 30



ÉCHANGE

Offrir un temps de partage permettant à chacun de mettre des mots sur l'expérience vécue.



CONTRIBUTION

Offrir un temps de partage où chacun peut revenir sur l'expérience vécue tout au long de la journée.

En mettant des mots sur leurs ressentis, leurs découvertes ou leurs interrogations, les participants prennent progressivement du recul sur ce qu'ils ont vécu. L'écoute des autres révèle également que chacun emprunte un chemin singulier, même lorsqu'une même expérience est partagée.

Les échanges ne cherchent ni à interpréter ni à orienter les vécus. Ils permettent simplement d'accueillir la diversité des regards, d'enrichir sa propre compréhension et de laisser émerger de nouvelles perspectives.

Ce temps collectif aide chacun à reconnaître la richesse de son propre parcours tout en découvrant celle des autres.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Une mise en perspective des expériences vécues tout au long de la journée.
- Une ouverture vers la conférence de Rafael, qui proposera un éclairage plus large sur les notions de conscience, de cheminement et de sens.
- Un sentiment d'appartenance à une expérience collective où chaque témoignage nourrit la compréhension de tous.



SAMEDI SOIR

Temps de l'expérience : Éclairer



Rafael

Les nouvelles énergies du Verseau

Quand notre évolution personnelle rejoint un mouvement plus vaste



PRATIQUE

Conférence
astrologie



DURÉE

30 à 40 minutes



ÉCHANGE

Proposer une lecture plus globale de l'expérience vécue en reliant le cheminement personnel à une dynamique d'évolution plus large.



CONTRIBUTION

Inviter le participant à prendre de la hauteur sur l'expérience qu'il vient de vivre en découvrant que les qualités développées tout au long du week-end – présence, conscience, intention, création et partage – s'inscrivent dans une dynamique d'évolution plus vaste.

À travers sa lecture de l'ère du Verseau, Rafael montre que cette évolution ne se limite pas au temps du séjour. Elle se prolonge dans le quotidien grâce à des attitudes, des pratiques et des choix de vie qui permettent de réceptionner ces nouvelles énergies, de cultiver davantage de conscience, de responsabilité et d'harmonie avec soi, les autres et le vivant.

La conférence offre ainsi une perspective qui relie l'expérience vécue à un cheminement plus large, en donnant au participant des repères concrets pour poursuivre sa démarche bien après le week-end.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Donner une profondeur nouvelle à l'expérience vécue durant la journée.
- Relier l'intention personnelle à une vision plus large d'une élévation collective.
- Préparer intérieurement le participant aux ateliers d'intégration du lendemain.



DIMANCHE MATIN

Temps de l'expérience : Intégrer



Marie-France

Se rendre disponible à son cheminement

Pratique proposée : EFT – accompagner la disponibilité intérieure



PRATIQUE

EFT – accompagner la disponibilité intérieure



DURÉE

30 à 45 minutes



ÉCHANGE

Accompagner le participant à accueillir avec bienveillance ce qui peut encore être présent, pour retrouver une disponibilité intérieure.



CONTRIBUTION

Le cheminement ne consiste pas seulement à vivre de nouvelles expériences. Il demande aussi de leur laisser une place.

À travers une pratique simple d'EFT, chacun est invité à accueillir avec bienveillance les émotions, les tensions ou les résistances qui peuvent encore être présentes, sans chercher à les combattre ni à les faire disparaître.

Cet espace favorise progressivement un retour au calme intérieur, permettant à l'intention révélée, incarnée et mieux comprise au cours du week-end de poursuivre naturellement son évolution.

Cette expérience offre également un outil simple que chacun pourra réutiliser dans son quotidien pour retrouver plus facilement un état d'écoute, d'apaisement et de disponibilité.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Une disponibilité intérieure propice à la séance de Qi Gong.
- Une relation plus libre, plus sereine et plus consciente avec la pyramide et l'intention qu'elle accompagne.
- Une intégration du week-end dans un état d'ouverture, afin que le cheminement puisse naturellement se prolonger bien au-delà de cette rencontre.



DIMANCHE MATIN

Temps de l'expérience : Intégrer



Laetitia

Entrer en résonance avec sa pyramide

Pratique : Qi Gong



PRATIQUE

Qi Gong



DURÉE

1h



ÉCHANGE

Inviter le participant à établir une relation personnelle avec la pyramide qu'il a créée et avec l'intention qu'il y a déposée.



CONTRIBUTION

À travers la respiration, la posture, l'attention portée aux sensations et une circulation intérieure librement imaginée ou ressentie, chacun est amené à faire l'expérience d'une présence plus profonde.

Aucune sensation particulière n'est recherchée.
Ressentir, imaginer ou simplement poser son intention sont trois chemins tout aussi légitimes.

La pyramide devient alors un support de présence, de concentration et de rappel de l'intention choisie.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- L'autonomie du participant dans la poursuite de sa pratique après le week-end.
- Une relation durable avec la pyramide comme support de son intention.
- L'intégration de l'expérience vécue dans le quotidien, sans dépendance à l'événement ou aux intervenants.



DIMANCHE APRÈS-MIDI

Temps de l'expérience : Prolonger



Nathalie

La délivrance



TEMPS FORT

Délivrance de la pyramide
et transmission des conseils
d'accompagnement



DURÉE

1 heure



ÉCHANGE

Accompagner le participant dans la découverte
de sa pyramide, désormais révélée dans sa
forme définitive.



CONTRIBUTION

Ce moment marque l'aboutissement du chemin parcouru durant le week-end. Une intention progressivement accueillie, incarnée puis mise en résonance prend désormais une forme tangible, prête à accompagner chacun dans son quotidien.

La délivrance est également un temps de transmission.

À travers des conseils simples d'utilisation, de nettoyage et d'entretien, Nathalie invite chacun à prendre soin non seulement de sa création, mais aussi de la relation qu'il choisira de construire avec elle.

La pyramide quitte alors le cadre du Parcours pour devenir un repère discret, un support de présence et un rappel vivant de l'intention qui l'a vue naître.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Revenir dans son quotidien avec un support concret pour prolonger l'expérience.
- Entretenir une relation personnelle avec la pyramide au service de l'intention choisie.
- Poursuivre son cheminement en toute autonomie, à son propre rythme.



DIMANCHE APRÈS-MIDI

Temps de l'expérience : Transmettre



L'équipe
de l'Académie

Transmission du Livret d'expérience



TEMPS FORT

Remise du Livret
et passage vers
le quotidien



DURÉE

1 heure



ÉCHANGE

Clore officiellement le Parcours en transmettant
les repères et les messages qui accompagneront
la suite de l'expérience.



CONTRIBUTION

Transmettre à chaque participant les repères, les pratiques et les messages
qui pourront accompagner la suite de son cheminement.

Le Livret d'expérience rassemble les conseils essentiels de chaque intervenant,
des espaces de pratique, de réflexion ainsi que quelques mots écrits
personnellement à l'intention de chacun.

Il n'a pas vocation à apporter des réponses.

Il devient un compagnon de route que chacun pourra continuer à enrichir
au fil de son expérience.

Avant les départs, chaque participant repart avec sa pyramide, son Livret
d'expérience et les premiers repères pour poursuivre ce qui a commencé
durant le week-end.



CE QUE CETTE INTERVENTION PRÉPARE

- Le passage entre le temps
du Parcours et la vie
quotidienne.
- La poursuite des pratiques
découvertes pendant
le week-end.
- Une autonomie progressive,
accompagnée de deux
compagnons de route :
la pyramide et le Livret
d'expérience.





DIMANCHE APRÈS-MIDI

Temps de l'expérience : Prolonger

Mandala collectif

Un dernier geste partagé

Avec des feuilles, des fleurs, des graines, des branches et d'autres matières végétales, celles et ceux qui le souhaitent sont invités à composer ensemble un mandala éphémère.

Chacun apporte librement un élément à cette création commune.

Peu à peu, les gestes individuels se rejoignent pour former une œuvre collective, offerte au lieu qui a accueilli le Parcours.

Le mandala n'est pas destiné à être conservé.

Il appartient simplement à cet instant partagé.



CE QUE CE MOMENT PERMET

- Célébrer le chemin parcouru ensemble.
- Offrir un dernier geste collectif.
- Reprendre doucement le chemin du quotidien.



*Un dernier geste partagé,
avant que chacun ne poursuive son propre chemin.*



Et si ce chemin commençait avec vous ?



Le Temps d'une intention est bien plus qu'un week-end.

Chaque étape prépare la suivante pour vous permettre d'explorer votre intention, de lui donner une forme concrète et de découvrir comment la faire vivre durablement dans votre quotidien.

UN CHEMINEMENT EN TROIS MOUVEMENTS



De ma recherche
à mon intention

Explorer ce qui est essentiel
pour soi et clarifier
son intention profonde.



De mon intention
à ma création

Matérialiser son intention
en créant une pyramide
organite personnalisée.



De ma création
à ma pratique quotidienne

Intégrer, ancrer et faire vivre
son intention dans sa vie
de tous les jours.

CE QUE VOUS EMPORTEZ AVEC VOUS



Votre pyramide
personnalisée



Votre Livret
d'expérience



Des pratiques
simples à poursuivre
chez vous



Des rencontres
inspirantes



Une intention
à faire vivre
au quotidien



Les photographies présentées illustrent l'esprit du Parcours.

Elles ne constituent pas une représentation exhaustive des lieux,
des ateliers ou des situations vécues.



Le week-end s'achève ici.

Le chemin, lui, ne fait que commencer.

