



L'ATELIER KINTSUGI

Pourquoi ces ateliers?

Vous avez des épreuves qui se répètent, des difficultés récurrentes?

Vous vous sentez démunie dans votre rôle d'épouse, conjointe, maman ? Vous avez du mal à trouver votre juste place ?

Ou vous voulez tout simplement découvrir des ateliers de partage, dans la bienveillance afin d'en apprendre un peu plus de vous même...

Accepter l'impermanence des choses, assumer ses failles, ses fragilités, ce sont elles qui dévoilent notre humanité, notre noblesse, être parfaitement imparfaite !

Remettre du souffle dans sa vie, retrouver ses EN-VIES profondes !

Prendre soin de soi comme un objet précieux, remettre de l'or et de la brillance dans sa vie, de la légèreté, des étincelles, de la fantaisie, des rires, des sourires !

J'ai pris conscience qu'une maman sereine déploie ses ailes, et rayonne autour d'elle. Cela a un impact sur son cercle familial, **et donc sur ses enfants...**

Voici ce qui m'a motivé à construire ces ateliers.

Comment cela se passe ?

Une heure d'échanges et de partages entre femmes (5 maximum avec moi car je participe avec vous !), dans la confidentialité, le non jugement, ce qui est dit dans cet atelier reste dans l'atelier.

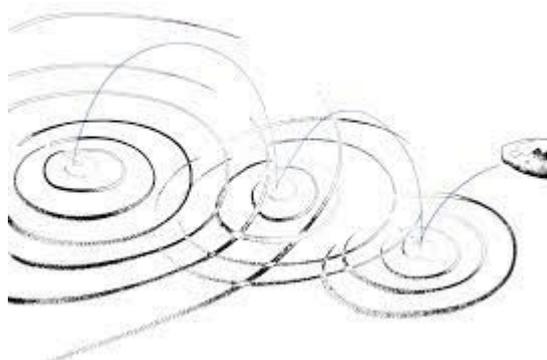
Chacune est libre de parler. Libre à chacune de vivre les ateliers à son rythme, dans le silence, les ressentis ou la parole.

Un moment pour philosopher, rêver, tisser du lien, se soutenir, se questionner, se réunir, se révéler, se donner du courage, oser être soi-même sans masques, s'offrir une bulle de douceur, sans attentes, sans compétitions, s'émerveiller, se rejouir, s'épauler, célébrer, se charger de la puissance féminine, être écouté, entendu et accepté tel que l'on est, mûrir une décision, prendre son temps, polir ses pensées, ses sentiments, ses croyances, se connecter, enlever des couches d'émotions qui servaient de protection contre soi et les autres, atteindre le coeur de son être, le véritable « soi » !

Et tout cela à son rythme !

Muscler ses pensées en les entraînant à devenir plus joyeuses, faire des provisions de bonheur, faire des réserves de joie !

Nous ne pourrons changer le monde en un seul jour, mais nous pouvons nous nourrir ENSEMBLE. Cet atelier sera comme un petit ricochet pour un monde meilleur !



Nos personnalités, nos expériences diverses feront la richesse de cet atelier.

Le but est de vider nos bouteilles pour les remplir de choses meilleures.

Ma citation pour ces ateliers:

« Tu veux un monde meilleur, plus fraternel, plus juste ? Eh bien commence à le faire : qui t'en empêche ? Fais-le en toi et autour de toi, fais-le avec ceux qui le veulent. Fais-le en petit, et il grandira. Carl Gustav Jung »

Que faut-il prévoir?

Prévoir une tenue confortable, de l'eau, un crayon, un coussin et une couverture.

Je m'occupe du petit carnet que nous partagerons au cours de chaque atelier et de la tisane bien être (le tilleul?) !

Vous serez dans un lieu chaleureux, sécurisant, bercés par des lumières toutes douces.

Quel sera le fil conducteur de ces ateliers ?

- Mettre de l'or dans sa vie !
- Transformez vos lignes de faille en lignes de force et les éclats de votre vie en éclats de rire.

Le kintsugi est un art japonais ancestral qui consiste à réparer un objet brisé en soulignant ses blessures avec de l'or, au lieu de les masquer. L'objet cassé devient plus beau, plus résistant, plus précieux qu'avant le choc. Le mot « kin » veut dire or et « tsugi », jointure. C'est l'art du raccomodage à l'or. C'est un processus de réparation long et précis, se déroulant avec de nombreuses étapes sur plusieurs semaines.

Laissez partir ce qui doit partir pour un nouveau départ (des émotions stagnantes...)

Il s'agit d'un chemin d'évolution, en partant à la rencontre de soi même en se connectant à l'énergie de guérison du kintsugi.

Quand on casse un objet le premier réflexe est de le casser ou cacher les fêlures ; L'art du kintsugi est d'envisager les choses sous un angle différent en prenant le problème à l'envers : assumer les failles et au contraire les sublimer.

Les moments précieux sont l'or de nos vies.

De tout coeur,
Amandine