

# À la Rencontre de Soi



Je vous propose une retraite pour aller au **cœur de Soi**, en se reconnectant à qui nous sommes réellement et à ce qui nous met en joie. L'idée est de revenir à l'essentiel de notre présence sur Terre en prenant conscience de ce que traverse l'humanité : commençons par oser être !

C'est un temps pour faire le point avec ce qui nous éloigne de notre « **Je Suis** », ce qui retient, bloque, entrave notre liberté d'être.

C'est l'occasion de vous **offrir** un temps pour vous ressourcer, être présent à Soi, être à l'écoute de son corps.

C'est aussi une opportunité pour prendre du recul avec ce que vous avez fait de votre vie, pour changer vos habitudes dans un espace de bienveillance et de respect mutuel.

Des temps d'écoute et de partage, des méditations guidées, des transmissions, des temps de connexion à la nature, des temps de célébration, des temps d'expression corporelle et artistique vous seront proposés.

Le collectif est un contexte qui favorise les miroirs relationnels. Il révèle de manière amplifiée ce qui appelle à être mis en lumière en chacun de nous. Le cadre proposé soutiendra **l'accueil et la responsabilité** de votre vécu. L'idée est d'aller vers une autonomie dans la conscience de qui nous sommes.

Le dernier soir, un temps de spectacle sera proposé. Chacun, s'il le souhaite, est invité à préparer tout au long de cette retraite, une forme artistique à présenter aux autres : seul ou à plusieurs (musique, chant, théâtre, danse, cirque, clown, lecture, ...). Le contexte sera bienveillant et sans jugement. Pensez à apporter en amont, le matériel dont vous auriez besoin (instruments de musique, partitions, musiques, autres accessoires...)



- Plusieurs moments de **silence** seront proposés afin de vivre au mieux cette expérience de présence à Soi, d'être l'observateur de ce qui se passe en vous.
- Afin de favoriser ce temps d'introspection, je vous propose de faire une pause avec les interactions extérieures habituelles et de vivre une expérience nouvelle. Les téléphones devront être **éteints** et rester dans les voitures durant toute la retraite.
- Les repas seront végétariens, avec des produits locaux issus de l'agriculture biologique et peu de produits laitiers. Des tisanes et de l'eau filtrée seront servies toute la journée mais pas de produits excitants (ni thé, ni café, ni alcool). Pour toute intolérance ou allergie, merci de me le signaler lors de votre inscription.

## Infos pratiques

**Lieu :** 56870 Larmor Baden (golfe du Morbihan)

**Dates :** Du **17 décembre** à 9h30 **au 20 décembre 2022** à 17h.

**Coût :** - **Frais pédagogiques :** 400 € (90 € d'arrhes vous seront demandées pour valider votre inscription).

- **Hébergement :** 25 €/nuit

**Contact :** **Léa Chillet** : par mail : [slavisthana@ecomail.fr](mailto:slavisthana@ecomail.fr) ou par téléphone : 06 58 79 41 59

# Qui suis-je ?

J'ai tout d'abord exercé en tant qu'orthophoniste, puis je me suis formée à la **maïeusthésie**.

Mais de quoi s'agit-il ? D'une écoute délicate et profonde qui permet d'aller se rencontrer avec réjouissance en toute simplicité. Ce qui vous pose problème dans votre vie, est en fait pertinent et devient une magnifique occasion d'aller mettre de la lumière sur ce qui, jusque-là, attendait patiemment d'être vu et rencontré en Soi.



J'ai donc pratiqué cette posture d'écoute en tant que praticienne et formatrice pendant plusieurs années. Et surtout, je l'ai intégrée dans tous les domaines de ma Vie, y compris dans l'éducation de mes enfants. Pour moi, être parent est une occasion d'aller sans cesse à ma rencontre car les enfants me montrent au quotidien et sans détours, ce qui appelle à être accueilli en moi. Mon axe étant de les rencontrer en tant qu'être libre, ayant tout le potentiel en eux pour oser déployer qui ils ont à être.

Depuis 2020, j'interviens dans une école de kinésiologie. Nouveau cadeau de la Vie : j'y ai découvert l'intelligence du corps, la nécessité de l'écouter et de faire équipe avec lui. Et aussi, tout comme l'écoute du cœur que propose la maïeusthésie, le test musculaire ouvre un accès direct aux informations concernant les différentes dimensions de notre Être.

Actuellement, nourrie pas d'autres approches (massages, soins sonores, méditations, enseignements spirituels,...), je vous accompagne avec la posture que propose la maïeusthésie, c'est-à-dire l'écoute des justesses et des pertinences pour aller à votre rencontre avec les moyens qui soutiennent au mieux le processus en cours. L'idée étant d'écouter la Vie avant tout...

Voici quelques autres de mes **expériences et formations** :

- Moonmother (Bénédiction et soin de l'utérus) avec Miranda Gray, cercle de femmes (des 13 Gardiennes)
- apprentissage de la symptohermie, haptonomie, massage bébé
- rencontre/darshan avec Amma
- initiation à l'Onsei Do avec Isabelle Padovani (devenu Issâ Padovani)
- formations et certification en maïeusthésie avec Thierry Tournebise
- formation et diplôme d'orthophoniste à l'école de Lyon
- formation en massage intuitif avec Marylène Lécuyer
- initiation au test musculaire (kinésiologie)
- retraites spirituelles, weekends chamaniques et quête de vision
- stage de pédagogie coopérative avec Isabelle Peloux (aux Amanins) et formation à l'éducation démocratique (à Pourgues)
- initiation au forum de Zegg (collectif de l'Aérium) et aux cercles restauratifs
- Musicienne depuis ma petite enfance (pianiste, percussionniste, chanteuse) et danseuse
- Accompagnement de mes 3 enfants en apprentissage autonome pendant 5 ans (unschooling)