

Stage : "✧Lève-toi et brille ! ✧"

Stage co-animé par



Johanna Tranchant & Patricia Château

Reconnecte-toi à ta lumière. Réveille ton feu intérieur. Incarne ton rayonnement.

☀ Intentions du stage

Ce stage est une invitation à sortir de l'ombre, à se remettre debout dans la lumière et à rayonner depuis l'espace du cœur.

Un chemin pour libérer ses freins, incarner pleinement sa présence et oser sa vérité dans le monde.

Briller, ce n'est pas chercher à être vu à tout prix — c'est oser être pleinement soi. Ce rayonnement naturel vient lorsque tu es aligné.e, vivant.e, libre et vrai.e.

Programme sur 2 jours :

Dans une ambiance bienveillante, vivante et lumineuse, teintée de profondeur, de partages et de joie, nous aborderons à travers d'**exercices guidés** (méditations, soins énergétiques...) et d'**ateliers interactifs** (d'exploration, de reconnexion à soi, d'expression), les axes suivants :

🦋 Jour 1 : Se lever et se tenir debout

Une journée pour revenir à soi, se recentrer, et libérer ce qui entrave notre vitalité. Nous irons explorer les racines de nos blocages pour nous remettre debout, aligné.e avec notre vérité intérieure.

💎 Jour 2 : Briller

Place au rayonnement !

Cette journée sera consacrée à l'activation de notre feu intérieur, à l'expression de notre lumière, de notre voix, de notre vérité — pour oser être pleinement qui nous sommes, oser rayonner et s'engager dans sa vie avec clarté et confiance

Prérequis :

- 💡 : Engagement envers soi-même : avoir la volonté et l'envie de s'ouvrir au changement et de se prioriser enfin. Être prêt à remettre en question ses croyances limitantes.
- 💪 : Accepter que l'évolution passe par une démarche active et consciente.
- 🌱 : Accueillir de nouvelles perspectives, explorer des approches inconnues et lâcher prise sur les attentes.
- 🌟 : S'autoriser à évoluer à son propre rythme, sans attente, sans jugement, dans un cadre sécurisant et positif.

Modalités :

✉ Inscription par email : johtranchant@gmail.com ou patricia@patricia-chateau.com

💰 Coût : 350€

👉 Votre inscription sera validée à réception d'un acompte de 90€ (chèque ou virement à l'ordre de Johanna Tranchant).

⚠ L'acompte ne sera pas restitué en cas d'annulation de votre part à moins de 2 semaines avant le stage.

🍰 Pause déjeuner : repas en commun - chacun.e amène son ique-nique 😊

📍 Lieu de stage : Près de Nantes/ St Nazaire

⚠ En cas de nombre insuffisant de participants, le stage sera reporté

☎ Pour toute question, contactez Johanna : 06.99.74.84.82 ou Patricia : 06.75.41.12.09