



Constellations Ressources

'Développer vos Ressources !'

Médiatrice Laurène Regout

Déroulement:

Théorie et Pratique s'alternent afin d'accompagner votre compréhension, ainsi que votre développement personnel et professionnel !

Pour pouvoir '**agir**', il est nécessaire de '**comprendre**' les bases de l'Approche Systémique.

Tout est 'Système' et 'Interrelations' ! Le Couple, la Famille, l'Entreprise, le Consultant ... Cette journée vous propose d'être '**Constellant et Représentant**' tour à tour.

L'ignorance des Principes Systémiques, les bagages transgénérationnels (qui nous sont transmis sous forme de 'mémoires') et la méconnaissance de nos ressources innées ne nous permettent pas de nous positionner dans notre force pour nous réaliser pleinement.

Dès lors que nous comprenons les déséquilibres systémiques, que nous nous libérerons progressivement des fardeaux transgénérationnels (loyautés inconscientes), que nous prenons confiance en nos ressources : nous osons nous appuyer sur nous même et incarner cette force que nous avons cherchée à l'extérieur!

Les Journées 'Constellations Ressources' vous proposent un travail complet (partie consciente et inconsciente).



La Force d'être Soi-même parmi les autres

Le programme sera adapté au groupe : Journée 1

A. Les 4 Principes Systémiques

Théorie et Constellation de Reliance aux Grands Principes Systémiques

▷ L'Appartenance, L'Équité, l'Ordre, le Principe de vérité/réalité

B. Les Parents et le lien avec la Force de Vie

Théorie et Constellation

C. L'Estime de Soi

Théorie et Constellation de l'Estime de Soi : Déployer la juste estime de soi pour oser et réussir ses projets personnels et professionnels.

D. L'Équilibre des échanges

Théorie et Constellation de l'équilibre entre 'Donner et Recevoir'

F. La Réussite Professionnelle

Théorie et Constellation l'argent et la réussite

G. Constellation Ancestrale : Transmettre la Force sur 7 Générations

Théorie et Constellation

H. Constellation 'se relier à l'Abondance'

Théorie et Constellation

I. Constellation 'Enracinement', se sentir soutenu par la Vie

Théorie et Constellation 'bien vivre sa vie'

J. Constellation Ancestrale : se relier à ses Ancêtres 'Ressources'

Théorie et Constellation des Ancêtres des différentes nations

K. Constellation 'l'Argent, l'Amour, la Sexualité, le Pouvoir'

Théorie et Constellation

Le nombre de Constellations sera adapté au rythme du groupe.

Il est recommandé de revenir ultérieurement à une ou plusieurs autre(s) journée(s) pour approfondir et consolider les acquis.

Important : Chaque Constellation est une étape de transformation et de prise de conscience. Une seule Constellation ne peut pas résoudre toutes les problématiques ! Ce travail ne se substitue pas à votre traitement médical et à l'avis de votre médecin. Le participant s'engage sous sa propre responsabilité.

La médiatrice est disponible en session individuelle si un accompagnement plus personnel est nécessaire à la suite du travail de groupe.

Journée 2 : Votre Référentiel de Naissance

Pour la seconde date, je vous propose un travail à partir de votre **référentiel de naissance** © (jour de votre naissance).

Pour ceux qui ne connaissent pas **cet outil de connaissance** de soi inventé par Georges Colleuil, vous pouvez consulter le document en annexe. Il s'agit d'une représentation archétypale de la trajectoire de vie d'un individu en 13 zones : Personnalité, Soi profond, Ressources, Mémoires transgénérationnelles, Défis, Prisme du mental, Passage obligé...



exemple d'un référentiel de naissance

Nous travaillerons avec les Archétypes Ressources de chacun(e).

Théorie, Jeux de rôle et Constellations s'alterneront pour travailler notre partie consciente et inconsciente.

Vous recevrez votre référentiel de naissance par PDF en amont de la journée. Merci de me transmettre votre date de naissance lors de votre inscription.



N'hésitez pas à me contacter pour poser vos questions, ce travail systémique n'est pas de la Psychologie.

Il intègre la dimension émotionnelle mais va travailler en profondeur sur les fondations de l'individu (éducation, croyances, positionnement inconscient, inconscient familial...) Ce travail n'est pas adapté à des personnes fragilisées émotionnellement.

Informations Pratiques

Dates: 2 samedis. Les 2 journées sont indissociables !

Travail en petit groupe

Tarif: 90 € par personne/jour

▷ Réservation par virement ou envoi de 2 chèques par voie postale à

L. Regout : 3 rue de Verdun. 69510 Messimy

Il est possible de se rétracter 3 semaines (21 jours) avant la date de Constellation, sinon le chèque sera encaissé par respect pour le groupe et le travail de la médiatrice.

Les désistements de dernière minute ne seront pas remboursés.

Lieu: 3 Rue de Verdun. 69510 Messimy

Horaire: de 10h à 19h00

Déjeuner: Pic Nic (1h de pause déjeuner)

Recommandation : tenue souple, bouteille d'eau, se reposer la veille.

Des moments d'intégration par la Respiration (Respiration Totale) et la Musique seront proposés pendant la journée, si nécessaire, pour respecter le rythme d'intégration du corps. Pour plus de renseignements, contactez-moi directement. A bientôt!

Laurène Regout

Chanteuse, Coach et Formatrice

06 46 45 57 87



Site internet : laurenceregout.wixsite.com/respirez

« God grant me the serenity to accept the things I cannot change,
courage to change the things I can, and the wisdom to know the difference”



Laurène REGOUT Artiste, Coach et Formatrice

Chanteuse Lyrique 12 ans de formation dans 3 Conservatoires, 3 pays, 3 diplômes
20 ans d'expérience de la scène et de la Gestion du stress (Opéras, festivals...)
20 ans de travail de la voix, gestion des émotions et gestion de la respiration
15 ans de pédagogie vocale : Pédagogie du mouvement libéré, naturel et joyeux !

► **En 2010 Elle crée sa technique de libération la respiration** : recherches anatomiques, étude des bases de la médecine chinoise, rencontre de spécialistes de la santé, technique qu'elle nomme « La RESPIRATION TOTALE », en référence au livre du même nom.

Qi Gong 7 ans de formation, diplômée en 2012

Le Qi Gong est un Art Martial Interne dont les fondements sont le travail de la respiration et l'alignement du corps, la maîtrise de son énergie.

Bienfaits : Améliore les fonctions corporelles, développe la résistance à la maladie, induit un **corps relaxé et un esprit calme. Technique précieuse de Maîtrise de Soi pour allier détente et performance**

Formatrice en Prise de Parole en entreprise Spécialisée dans la mise en cohérence du corps, de la respiration, de la voix au service d'un message impactant et explicite.

► **Avocat/Plaidoirie, Coach, Chef d'entreprise.** Formatrice en cabinet d'Avocats.

Coach et Formatrice en 'Approche Systémique – Particuliers et Entreprises

► **Bénéfice : Comprendre les dynamiques cachées** qui pilotent - à notre insu – notre comportement interrelationnel.

Objectif : Libérer les 'pressions internes et externes' que subissent les individus dans un Système tel que l'Entreprise, le Couple, la Famille, la personne en tant que telle...

► Méthode qui privilégie : la mise en cohérence, la médiation, la priorisation, le respect de tout ce qui constitue le système, la force de positionnement...

Accompagnement pour passer du 'système que l'on subit' au 'système ou l'on agit' !

Efficace en cas de : Conflits, Crises, Burn out, Reconversion professionnelle, perte de repères, difficulté à s'affirmer...

Comprendre est la première étape pour pouvoir se positionner dans sa Force c-à-d 'Désamorcer la situation pathologique' en comprenant notre part de responsabilité.

Sujets de prédilections : Equilibre personnel, Interrelation et Intelligence Relationnelle.

Ma Devise : « La Force de la Parole »