

RETOUR À NOTRE VRAI NATURE

CONNEXION À LA NATURE

Nous n'avons qu'à observer un enfant ou un animal pour le confirmer : les relations avec les non-humains jouent un rôle important dans nos vies ! Être sensible aux différentes formes de vie autour de nous nous nourrit et nous stimule. Les fondements des pratiques de guérisons provenant des sagesse ancestrales, telles que les pratiques autochtones d'Amérique et la médecine chinoise traditionnelle, sont profondément liés et s'enracinent dans la connexion à la nature. La nature est constamment présente et nous aligner avec elle nous permet de contacter notre propre présence, de relaxer et de nous sentir heureux ! Cela devient un mode de vie et une habitude qui nous accompagne dans notre quotidien. Le plaisir, comme l'exaltation, est un état des plus naturels ainsi qu'un moyen de guérison des plus féconds. Nous veillerons à conserver, en nature, notre présence toujours plus active et vivante, expérimentant seul ou en situation de groupe le moment présent, sur le bord du ruisseau ou près du feu. Ce fut une partie très importante de notre propre histoire de guérison.

CRÉATIVITÉ RENOUVELÉE

Selon notre expérience, se relier à soi et aux autres par diverses formes d'expression au-delà de la parole est un moyen de connecter à notre nature qui est nourrissant et qui facilite grandement nos processus de guérison. La pleine expression de notre créativité inclut une variété de médiums : la vidéo ou toutes les formes d'arts visuels, le théâtre, la création de rituel, etc. Ensemble, nous explorerons plus spécifiquement le chant, la musique, la danse et le dessin. Depuis plusieurs années, Gina facilite des danses de paix, partage différentes formes de danse et crée des cercles de chant, tissant la voix et le tambour en communauté. Nous pourrions aussi explorer à l'aide d'exercices expérientiels, souvent appelé rituels, comment célébrer et offrir notre sentiment de gratitude pour tout ce qui vit à l'intérieur de nous comme autour de nous.

MENTORAT ET COMMUNAUTÉS DE PRATIQUE

Dans les cultures traditionnelles et saines, le mentorat est une des méthodes principales pour faciliter les apprentissages et la connexion – chaque individu est un mentor et a plusieurs mentors – tout au long de sa vie. Le modèle de mentorat est un héritage universel ; nous y répondons et l'intégrons aisément. Ce volet du programme vous permet de rencontrer diverses opportunités de mentorat autant individuel que dans un contexte de communauté de pratique. Depuis que l'humanité existe, des communautés d'individus se sont assis ensemble pour partager leurs quêtes et les défis rencontrés lors de l'apprentissage de leur pratique commune. C'est seulement aujourd'hui que nous en prenons conscience. En développant ensemble de nouvelles habilités individuelles et collectives, nous développons aussi des liens d'amitié qui, à leur tour, soutiennent l'énergie émotionnelle d'une présence soutenue et généreuse les uns pour les autres. Lorsque cette qualité d'attention est présente, la joie des découvertes et des prises de conscience partagées circule entre les amis et dans la communauté.

DES PRATIQUES POUR VIVRE EN GROUPE

Ce volet du programme débute en explorant les bénéfices de se retrouver en cercle avec d'autres humains. Dès lors, nous explorerons différentes façons d'interagir dans les groupes et nous nous initierons à des modèles de leadership partagé. La conscience de la CNV ainsi que ses outils nous permettront d'embrasser pleinement et de prendre en considération les besoins de tous tout en maintenant une efficacité et un niveau d'énergie nourrissant en groupe. Voici quelques-unes des pratiques que nous explorerons : « L'espace ouvert », les « cafés du monde », des processus CNV de décisions en groupe, le consensus et des pratiques de transformation des conflits telles que les Cercles restaurateurs (CR). Les CR occuperont une place importante dans la

programmation et nous créerons notre propre communauté de CR à partir d'enseignements, de pratiques et de cercles live, abordant des enjeux réels vécus dans notre groupe.

LA VIE INTÉRIEURE

Dans ce volet de notre programme, vous explorerez, définirez et développerez la relation avec votre propre monde intérieur – le conscient et, spécialement, l'inconscient. Vous recevrez les outils et le contenant qui vous aideront à rassembler les multitudes d'ingrédients de votre être tout entier. Cela, afin de vous permettre de créer et de vivre votre vie dans la pleine conscience et l'entièreté de votre être. Plus spécifiquement, les pratiques utilisées seront :

- la conscience CNV et l'auto-empathie ;
- le focusing de la relation intérieure ;
- le Whole Body Focusing ;
- «Le travail » de Byron Katie et
- des pratiques de la présence.