

# INTRODUCTION EN FOCUSING DE L'ÂME DE 2 JOURS AVEC GINA CENCIOSE

Le Focusing est un processus de vie où nous apprenons comment être un humain artistique ! On apprend à rentrer en lien avec tout ce qui nous habite, dans l'inconscient. Ce processus très simple, se fait à partir du corps, en douceur, pour accepter et entendre les messages que votre moi intérieur vous envoie. C'est un processus qui honore et réconnecte chaque personne à sa sagesse intérieure, en prenant conscience de tous les niveaux de subtilité de cette connaissance qui se manifestent dans votre corps.

Les résultats de cette écoute de votre corps sont perçus par un changement physique, mental, émotionnel et spirituel, et des changements positifs qui peuvent être étonnants et incroyables. Vous vous comprenez mieux, vous vous sentez mieux et vous agissez en alignement pour créer la vie que vous voulez. Il en ressort un grand calme, des choix plus judicieux, et une connexion plus profonde à la vie et à ce que vous êtes.

**Avec ce processus que j'enseigne**, vous accédez directement à l'endroit où vous avez, dans votre corps, une connaissance profonde de la situation. Il existe une sagesse dans notre corps-esprit que nous avons tendance à ignorer, en partie à cause de notre culture moderne, au rythme rapide, axée sur le développement rationnel et qui n'a pas été valorisée de cette façon.

Informations et Inscriptions  
[embodyingempathy@gmail.com](mailto:embodyingempathy@gmail.com)



---

**Les 10-11 février 2024 à  
Sutton, Québec avec Gina  
Cenciose**

*Guide, professeur et mentor en Focusing de l'Âme,  
Communication Consciente*  
[www.reveniralanatureensoi.com](http://www.reveniralanatureensoi.com)

*Formatrice*  
GINA CENCIOSE



Je partage des méthodes de développement humain professionnellement depuis 18 ans. La Communication Consciente et les pratiques pour s'actualiser dans notre vraie nature me passionne depuis toujours, et j'ai commencé à en vivre ça à travers les pratiques comme la CNV, le Focusing, Les Cercles, la Roue de développement. J'offre des sessions de relation d'aide pour les individus, couples et familles (counseling) ainsi que des programmes de groupe de transformation de la conscience chaque semaine. J'anime actuellement 7 différents programmes d'intégration CNV et Focusing à chaque année. J'ai aussi étudié beaucoup la médecine énergétique, la guérison émotionnelle, et les pratiques de l'Âme., Le Hakomi, les méthodes de développement humain, le travail de relâchement des traumatismes., J'ai étudiée la méditation et le non-dualisme avec Adyashanti et Eckhart Tolle. J'enseigne dans les prisons, les hôpitaux, les organisations communautaires, les centres de spiritualité et offre des conférences sur la CNV et la musique aussi. Elle forme de nouveaux formateurs en CNV avec le centre international de CNV et elle forme de nouveaux professeurs et guides en Focusing avec le Focusing Institute. J'offre également des systèmes de cercles restaurateurs dans de nombreuses organisations et groupes sociaux. J'adore apporter de la musique dans toutes les sphères de ma vie, et la danse, les pratiques de reconnexion avec la Nature sauvage me nourrissent quotidiennement. Je suis heureuse de partager mes passions et dons avec la communauté et avec mon conjoint,

- ~ Si vous voulez vous libérer de l'autocritique et augmenter l'acceptation et l'amour de vous-même, et voir les croyances limitatives pour permettre leur libération...
- ~ Si vous voulez mieux connaître le sous conscient et la psyché humaine
- ~ Si vous souhaitez libérer ce qui bloque l'action et/ou vous libérer des dépendances.
- ~ Si vous souhaitez prendre des décisions claires et centrées
- ~ Si vous souhaitez vivre la plénitude plutôt que le manque
- ~ Si vous voulez vivre l'instant présent dans la joie, de **l'être**