



## **Cercles de Présence**

*Se connecter profondément à soi et aux autres*

*Vivre l'instant présent*

*Accéder à toute son intelligence au-delà du mental*

### ***Intention***

Vivre un moment pleinement relié à soi et en même temps aux autres.

Intégrer toutes les dimensions de notre vie à un instant 't' : état intérieur et situations auxquelles nous sommes plongés, pour se mettre dans les meilleures conditions.

Permettre un ressourcement par la connexion à notre énergie vitale et à l'énergie des autres.

Favoriser une vision plus large de notre vie.

### ***Esprit***

Sécurité : chacun est responsable de répondre à ses propres besoins, et n'a pas à justifier de partager ou non ses ressentis, d'avoir besoin de sortir de la salle ou autre (dans le respect du groupe, bien sûr).

Bienveillance et ouverture à soi-même et aux autres, écoute profonde.

### ***Déroulement***

Partage des intentions et de l'état présent

Ancrage dans le corps guidé

Partage à partir du ressenti pour ceux qui le souhaitent

Reconnaissance et accueil de ce qui est là, à la demande