



# Décapsulation

*Incubateur de soi-même*

*Lâcher-prise et se révéler*

*Permettre l'émergence et la transformation*

*Accompagner ses transitions, les moments d'incertitude et de changement*

*Poser les jalons de ses intentions pour transformer l'essai*

## Intention

L'intention de ce séminaire est d'avancer sur son chemin à soi, en connexion profonde avec soi, les autres, le monde, de libérer son énergie et d'oser se lancer devant les autres. Oser être soi, complètement, oser initier, changer, assumer quelque-chose.

## Esprit

Sécurité, douceur : chacun fait ce dont il a besoin à chaque moment sans avoir à se justifier.

Ouverture, liberté, fluidité, lâcher-prise et créativité.

Lenteur, écoute, présence.

Soutien chaleureux, énergie du groupe, échanges et encouragements.

Légèreté et amusement : énergie enfantine espiègle.

## Programme

*En amont de chaque séance : je vous envoie un e-mail pour initialiser votre réflexion.*

**Format** : chaque séance est construite selon trois étapes, plus ou moins approfondies :

- **Connexion** : à soi, aux autres, à la nature... ressentir vers quoi je pourrais aller.
- **Expansion** : créative, sensorielle, physique, mentale... ouvrir, brasser, aller plus loin dans tous les sens.
- **Création** : poser un acte, élaborer un prototype, tester quelque-chose face aux autres, changer, initier, créer...

### Jour 1 – Emergence

Poser son intention en lien avec sa vie

Connexion à soi, à l'autre, à la nature

Visualisation globale de sa situation et de ce qui émerge

Expansion mentale : explorer les possibles

Reformulation des questions clés pour chacun

Création en duos ou collective pour développer les scénarios

Bilan et suite

### Jour 2 – Concrétisation

État présent, ancrage et intention

Merveilleux souvenir

Ecoute profonde

Expansion : corps, voix, graffitis

Marché : « mon désir le plus cher »

« C'est tout moi »

Méditation d'ouverture (gestion des modes mentaux)

Prototypage en 2D, test et présentation au groupe, qui soutient

Bilan et suite

### Demi-journée 3 – Suivi

Connexion : ancrage en soi

Harmonisation du groupe : intention pour ce moment, ce que l'on souhaite partager

Choix des modalités de partage

Présentation des travaux et retours

En fonction du temps : pratique intégrant cœur, corps, esprit



## **Témoignages**

*« J'ai bien aimé toutes les activités qui ont touché au lâcher-prise. Ton discours 'rien n'est obligatoire' c'est vraiment top. »*

*« Merci à Léonie pour cette journée qui correspond à ma journée idéale tant par l'authenticité des échanges que pour la convivialité. Léonie sait combiner profondeur des échanges et joie communicative. Ses conseils pertinents m'ont permis de clarifier et d'approfondir la question que je souhaitais traiter. Je repars avec une vision plus claire de ce qui m'importait et peux m'y référer au quotidien. »*

*« Le module Décapsulage permet de s'immerger avec soi-même. On est guidé dans le sens où même si on a l'impression avant de venir qu'on est vide et que rien ne sortira, les ateliers nous permettent de découvrir qu'il y a beaucoup plus de choses qu'on le croit. De la même manière que si on arrive avec des idées préconçues les ateliers nous permettent de les remettre en question.*

*Ce qui est particulièrement agréable c'est que les ateliers nous incitent à lâcher prise, on n'est obligé de rien, les ateliers sont conçus de manière à avoir des retours bienveillants et constructifs de la part des autres membres. »*

*« Pour moi, cette journée a été synonyme d'un rendez-vous avec moi-même de très haute qualité. En effet, je me suis aperçu que, durant cette journée, "mine de rien" j'avais pris du temps pour être avec moi-même et que la connexion que j'ai établie avec moi était intense, facile et joyeuse. Oui, "mine de rien" car tout s'est fait dans la douceur avec moi-même (sans forcer les parties de moi qui n'étaient pas partantes), dans la joie, le jeu et le lâcher-prise, le tout dans une ambiance de convivialité et de complicité avec le groupe et avec Léonie. Le chemin que Léonie m'a fait emprunter était pour moi innovant et source de liberté (explorations d'autres façons de fonctionner). J'ai passé un très bon moment avec moi et avec les autres. Expérience très riche à poursuivre pour continuer à aller vers moi-même et pour m'inventer une vie "sur mesure" 😊. »*