



Consiellation et Libération Émotionnelle

5 jours pour prendre soin de soi et de son histoire personnelle



Emma Nicolas et Sara Ginac ont le plaisir de vous proposer le 1er stage immersif d'une série que nous lançons en mars 2025

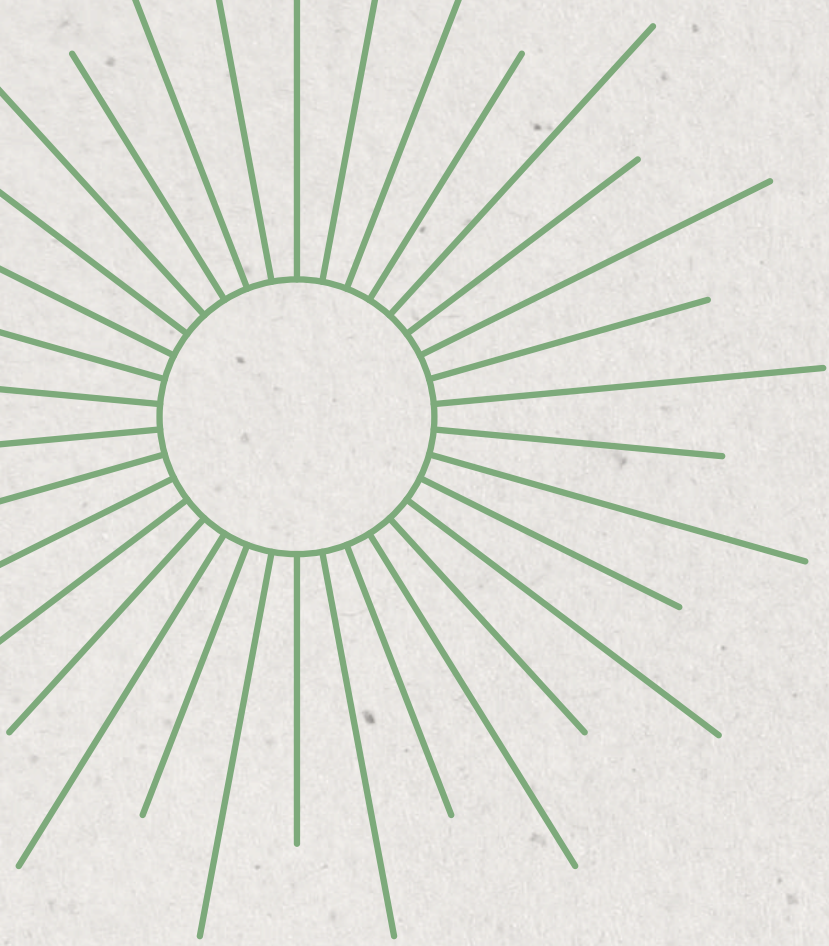
3 dates disponibles en 2025 :

- du **mercredi 12** au **dimanche 16 mars**
- du **vendredi 9** au **mardi 13 mai**
- du **samedi 11** au **mercredi 15 octobre**

à Joucques (13)

Aux portes d'Aix en provence





Pourquoi participer à ce séjour ?

Vous avez déjà travaillé sur vous, et avez envie de **découvrir ce nouvel outil** que sont les constellations dans un cadre bienveillant ?

Vous vous êtes déjà fait la réflexion qu'après un travail en constellation vous vous sentiez un peu perdu(e) avec toutes les **informations ou ressentis** qui avaient émergé ?

Que vous auriez eu besoin de prendre un temps pour **mettre des mots** sur ce qu'il s'était passé ?

Et que vous ne saviez quoi faire de toutes **ces émotions** qui étaient présentes ?

Nous, Emma Nicolas et Sara Ginac, vous proposons un **accompagnement sur mesure**, de **5 jours**, dans un **cadre intimiste et bienveillant**, au sein d'un **groupe** réduit de **12 personnes**.




Qu'est-ce qu'une constellation familiale ou systémique?

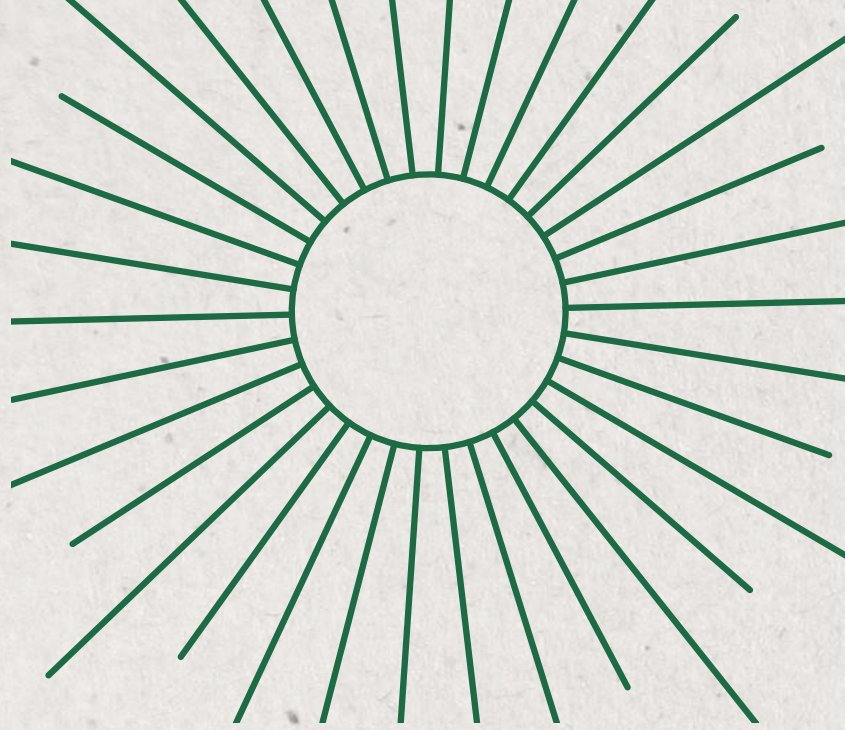
Les constellations (familiales ou systémiques) ont été initialement conçues par Bert Hellinger, psychothérapeute Allemand. Cette pratique, proche du Psychodrame, s'apparente à un travail sous forme de **jeux de rôles** où des personnes (les participants de l'atelier) vont représenter les membres de **votre système familial ou la situation qui pose problème**.

Alors que la constellation se déroulera sous vos yeux, vous verrez évoluer la situation, ce qui vous permettra de **mettre du sens et aborder la problématique initiale avec plus de distance**, permettant d'arriver à une vision différente d'une situation qui était bloquante.

Nous travaillons principalement de façon phénoménologique, c'est-à-dire **à partir des ressentis corporels et de notre intelligence perceptive et intuitive**.

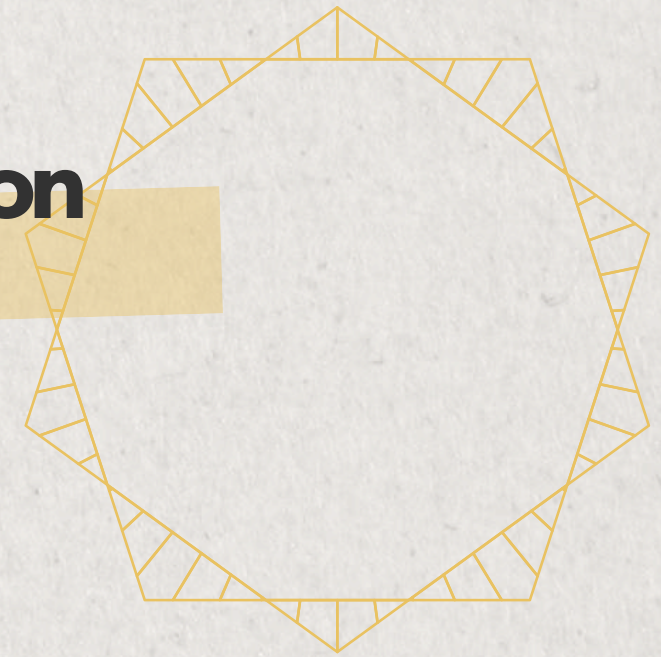
Les thèmes abordés sont très vastes : de **la problématique familiale**, à **une situation professionnelle** en passant par des **étapes de vie difficiles**, ou **tout autre question personnelle**.

- Tous les types de **relations** (famille, couple, amis, collègues...),
 - Les **conflits** de toutes sortes,
 - Les schémas de **répétitions**,
 - Les **maladies** et **symptômes** corporels,
 - Les **deuils** difficiles à faire,
 - Les problématiques de **choix**,
 - Les questions en lien avec votre **arbre généalogique**.
- 



Découverte, Intégration, Libération et Mise en action

seront les maîtres mots de ce séjour.



Lors des **constellations**, que ce soit la vôtre ou celles auxquelles vous participerez, beaucoup de choses seront apparues.

La journée suivante sera entièrement dédiée à l'**intégration** sous forme de séances individuelles, de temps libres et d'ateliers de groupe, afin que vous puissiez **mettre des mots et du sens** sur ce qui a émergé.

Puis, les sensations, des émotions ressentis et les différents blocages identifiés seront travaillés dans un atelier de **libération émotionnelle** où vous aurez l'opportunité d'expérimenter des techniques simples utilisées par les comédiens pour **identifier, comprendre et extérioriser vos émotions**.

Enfin, vous terminerez par un travail de **coaching** pour réfléchir à **un plan d'action** simple, en lien avec vos nouvelles compréhensions des situations travaillées.

Déroulé du séjour

Mercredi

Arrivée à 14h. Installation dans les chambres

Accueil + présentation du déroulé à 15h à 16h30

16h30-19h30 Constellations

19h30-20h30 Dîner

21h -22h selon besoin, groupe de partage

Vendredi . Intégration

Petit déjeuner entre 8h et 9h

9h30-10h30 Intégration en groupe

Le reste de la journée libre et séances individuelles

Possibilité de séances de massage, naturo et autres

12h30 Déjeuner

17h30-19h Intégration en groupe

19h30 Dîner puis Soirée libre

Jeudi. Constellations

Petit déjeuner entre 8h et 9h

9h30 Constellations

12h30 Déjeuner

14h00 Constellations

18H/ 19h30 Temps libre

19h30 Dîner

Soir, selon besoin, séances individuelles ou groupe



Dimanche

10-12h : Clôture du séjour

12H30: Déjeuner puis départ à 14h

Samedi

Petit déjeuner entre 8h et 9h

9h30-12H30 Exploration des émotions

14H -18H Groupe de parole . Mise en action

19H30 Dîner puis Soirée libre

Le lieu du séjour

Nous voulions un lieu chaleureux, intime et bienveillant pour vous accueillir, et contribuer au travail que vous allez réaliser. Lorsque nous avons visité "**La Petite Campagne**" ce fut une évidence tout de suite!



Nathalie et Stéphane nous accueillent dans ce Mas provençal qu'ils ont rénové et ouvert il y a 4 ans, au pied du massif de la Sainte Victoire.

Il sera **privatisé pour notre groupe**



Vous bénéficierez de l'accès à un Sauna (compris dans le prix du séjour) et **sur demande de soins et massages** (en supplément), Réflexologie plantaire, Consultation de naturopathie, Massage détox amincissant, Massage visage et crâne, Shiatsu.

Plus d'information sur <https://www.mapetitecampagne.fr/>



Modalités d'inscriptions

L'inscription aura lieu à l'issue d'un rdv téléphonique où nous ferons connaissance et répondrons à vos interrogations.
Puis, 2 semaines avant la date du stage, un rdv de 20-30min en visio ou téléphone sera organisé pour chaque participant, afin de définir ce que vous souhaitez mettre au travail.

Tarif

Hébergement : 4 nuits en pension complète : **380€**

Stage et location du lieu : **500€**

Soit un total de 880€

Les frais d'hébergement vous seront demandés pour valider l'inscription.

Vos animatrices



Sara Ginac

Coach Certifié RNCP
Actrice
Créatrice du podcast
"Flammes des années 80"

06 11 59 71 96

ginac.sara@gmail.com



Flammes des années 80. Le podcast qui allume la femme.

Flammes des années 80. Le podcast qui allume la femme. Tous les dimanches, Angélica et Sara,...

Flammes des années 80



Emma Nicolas

Analyste junguienne et
transgénérationnelle
Hypnose, PNL
Constellatrice
Formatrice
Conseil en entreprise
Ancienne chercheuse CNRS

www.emmanicolas.com

www.latelierdesfiloires.com

06 62 61 73 72

contactezmoi@emmanicolas.com

