

3^e rencontre du collectif "naître à soi"
15 et 16 mars 2024

Soirée du vendredi 15 mars 2024

“ Se reconnecter à l'espace du cœur pour se rencontrer soi et l'autre“

Alix et Barbara

8 participants



Barbara Lepesant est Gestalt-thérapeute et animatrice de tantra avec son compagnon sur Marseille et Genève.

Contact : 06 64 42 23 24 - <http://www.surlavoieducoeur.com>, <http://www.padlam-tantra.ch>

Merci pour la profondeur des échanges ce soir-là.



La team



Le cercle



le rituel

Les échanges du samedi 20 janvier au matin

étaient présentes :

Alexandra, Caroline, Laurence, Cécile, Céline, Alexia, Alix, Annick, Christine, Sabrina

Ouverture avec une musique proposée par Céline: Stand up Cynthia Erivo
avec partage d'une tisane à la rose, framboisier, verveine, sauge préparée par Alexandra

Se présenter sous le point de vue de : votre lien à l'invisible

Sans détailler tout ce qui a été dit, je vous partage quelques phrases qui m'ont particulièrement touchées :

« C'est une redécouverte pour moi, les signes », « Connexion avec l'imaginaire c'est la toute petite porte de connexion à l'invisible », « C'est tellement énorme, ça m'accompagne tout le temps, et cela m'a sauvé la vie », « **C'est plutôt de l'air et de l'énergie qui circule** », « Pour moi spiritualité et invisible sont mélangés, tout ce que l'on ne voit pas mais qui existe », « **L'Énergie au-delà de la matière qui est présente dans tout le vivant** », « Il a été en pointillé jusqu'au décès d'une amie, depuis c'est évident », « C'est aussi la connexion à d'autres mondes », « **L'énergie d'amour et la reliance par l'amour** », « C'est ce qui m'attire et me fait peur en même temps »

Idée d'apprendre à ouvrir à l'invisible quand on est prêt, avoir quelques outils et apprendre à poser ses limites.

Déconstruire la croyance que c'est dangereux pour partager le fait que c'est un grand soutien et un grand guide.

Point n°1 : le blog

La web master travaille sur le blog. Décision de garder le blog sur le site pro « Alix Margnat » pour le moment.

Point n°2 : le mandala

Sylvaine ne sera pas dispo pour l'animer et nous transmet son idée pour nous laisser dans notre créativité

Comment dessiner le mandala?

Cela peut être sous forme de fleurs, avec des feuilles : peut-être trop éphémères.

Idée d'avoir un mandala qui soit durable à moyen terme avec une structure squelette (pierres, cailloux, pignes de pin, bois flotté)

Y mettre les 4 éléments, ou les éléments chinois (métal, bois, feu, terre, eau),

Des coquillages, des plumes, de la cendre mélangée à l'eau, des fleurs colorées

Idée de réactivation du mandala à chaque saison ou à l'automne et au printemps avec des choses plus éphémère,

Peut-être une branche du mandala par valeur : 6 branches pour l'étoile à 6 branches.

Repérer aussi les 4 directions avec les éléments ou les couleurs.

Métal, mettre des cloches/ carillons au-dessus du mandala accroché à l'arbre.

Idée des tissus ou des fanions à écrire dessus ou des rubans à accrocher sur des piquets. >>peut-être plutôt pour la 2eme activation en automne avec un atelier couture à la main, Alexia ou Alexandra de petits fanions et chacune avec son fanion qui se tisse sur le même fils?

Point n°3 : la communication

- Groupe whatsapp : <https://chat.whatsapp.com/KFeg6ivUzfi2U2uDstYcZE>

- Forum de nos idées? Peut-être sur le blog avec les commentaires.

- Trombinoscope (réalisé par Céline) voici le lien pour le consulter :

<https://www.dropbox.com/scl/fo/bfuo090rfe5y39vi04!sl/h?rlkey=i9la4cp7sok83xnImycr4kpmY&dl=0>

pour celles/ceux qui n'ont pas encore envoyé leur photo vous pouvez l'envoyer directement à Céline Martini par whats'app ou en réponse à ce mail

- Un drive où on mettrait une feuille en partage où n'importe qui peut compléter et rajouter ses idées, Plus possibilité que Céline centralise également à cet endroit les infos partagées dans le groupe Whats'app (pour retrouver les choses plus facilement).

Point n°4 : le potager

Proposition de se retrouver l'après-midi du 4 mai au troc du jardinier de Plan d'Aups

Mise en terre des plants récupérés à cette occasion ou rapporté par vos soins (cette année nous privilégierons les plants plutôt que les semis)

exemple : pomme de terre en pot, patates germées mis à disposition par Christine, ail, oignons, tomates, tomates cerises, patates douces déjà germées à planter

Autres idées :

- partager nos actualités du moment à la fin de la réunion du samedi matin
- arbre à vœux avec des petits messages accrochés avec des rubans à proposer le jour du solstice pour le 21 juin.

Le timing pour la suite :

- Rencontre mois d'avril (27/04) :

Préparation du futur mandala, collecte des matériaux, aller à la source de Naves de St Zacharie pour ramasser des galets suggérés par Alexandra.

Acheter des feutres Posca ou stylo gel, du vernis colle à Cultura qui devient transparent qui résiste relativement bien à base d'eau pour bois ou pierre.

(idée de créer aussi des pierres à offrir à nos proches ce jours-là)

préparer le sol, prévoir une Grelinette pour la prochaine fois (Céline)

- Rencontre mois de mai (25/05) : création du mandala

- Rencontre mois de juin (22/06) : création du labyrinthe

- Rencontre mois de septembre : pour l'équinoxe rituel des valeurs au sein du labyrinthe

L'atelier d'écriture du samedi après-midi avec Annick

Rédiger en une 20^e de minutes un texte selon un sujet donné en lien avec les 6 valeurs du collectif.
En voici un exemple :

Sujet : GRANDIR ENSEMBLE – Ecrire un texte autour des valeurs du collectif incluant les mots en gras

« **Un par un, ils arrivent au Plan d'Aups, le samedi** du solstice d'été.

La maison « Naître à soi » les attend. Ils ont l'habitude car ils se sont déjà retrouvés une fois par mois depuis le début de l'année.

Leurs échanges ont été tellement riches : de **l'apprentissage** au « être ensemble », à la **création** d'un mandala géant. Chaque idée ayant été débattue et partagée dans le cercle de parole. A chaque fois, ce fut comme **une découverte** de soi au travers de l'autre. La force du groupe apporte cet **enrichissement** où chacun nourrit l'autre de sa diversité et de ses connaissances.

La **transformation** de chacun s'est dessinée au fur et à mesure des rencontres dans l'amour et la bienveillance.

Ce soir en ce jour si symbolique, du jour le plus long, **la purification** ultime, par le feu de joie, aura lieu. Et c'est le cœur léger que chacun pourra libérer ses blocages en les laissant s'envoler haut dans les cieux. »



L'atelier d'écriture



la vue



Le rosier



sur les valeurs



le nouveau
chemin d'accès
à la yourte