

# CERCLE DE FEMMES

## Cycle annuel "Les 4 saisons du cercle"

\* \* \*



### AU SOMMAIRE

- \* Cercle de femmes : pourquoi ? comment ? pour qui ?.....p. 2
- \* « Les 4 saisons du cercle » - cycle de 4 week-ends sur 2021-2022.....p. 3
- \* TEMOIGNAGES des femmes du cercle que j'anime depuis 2 ans.....p. 5
- \* Mon parcours.....p. 6

## \* CERCLE DE FEMMES : POURQUOI ? COMMENT ? POUR QUI ? \*

Les cercles de femmes auxquels j'ai participé ces dernières années m'ont offert de grandes ressources et de précieuses prises de conscience transformatrices. J'ai voulu à mon tour ouvrir la possibilité de cette expérience aux femmes qui en sentent le besoin, l'envie ou tout simplement la curiosité. Le premier cercle est né en août 2019. Il compte désormais 12 femmes (*lire plus bas leurs témoignages*), il est donc temps d'en créer un deuxième !

Le cercle que je propose s'inspire librement de la tradition amérindienne et ses enseignements autour du féminin sacré. C'est un espace-temps qui nous invite à **partager notre expérience et à nous nourrir de celles des autres femmes**, à nous explorer et nous accueillir nous-mêmes, ainsi que nos sœurs, telles que nous sommes, à nous soutenir les unes les autres **dans la sincérité et la bienveillance, chacune avec sa vérité, sa couleur propre.**



Lors de chacune des 4 rencontres du cycle nous explorerons différents thèmes, à travers :

- **des temps d'enseignements** (courts)
- **des pratiques** individuelles ou collectives (éveil corporel, automassage, exercice de respiration, méditations guidées, massage, danse libre, voyage au tambour, travail avec le son, temps d'introspection et de réflexion, etc.)
- **des temps de parole** pour partager autour de ce que nous vivons dans notre quotidien comme de ce que nous expérimentons lors des pratiques proposées, ce que cela vient toucher, questionner, révéler en nous.
- **des rituels**, dont l'intention consiste à sceller et célébrer les étapes du processus que chacune vit au sein du groupe durant les rencontres (cette dimension rituelle peut s'accorder aux croyances de chacune).

Ces cercles sont destinés à celles qui souhaitent s'explorer elles-mêmes, s'accorder du temps, se transformer, en renouant avec ou en cultivant leur féminin, dans un espace-temps privilégié et sécurisant, celui d'un cercle de femmes. Car le cercle est avant tout cet **endroit confidentiel où une parole sincère, libre, rencontre une écoute respectueuse**. Des trésors de possibles en découlent : Partager les joies, les difficultés, les questionnements, s'inspirer les unes les autres. Trouver chaleur, soutien, sécurité. Déposer les fardeaux et les armes, être écoutée avec bienveillance. S'ouvrir à ses émotions, s'accueillir telle que l'on est. Découvrir d'autres histoires et d'autres horizons, s'en nourrir. Trouver le courage de transformer ce qui ne nous convient plus dans nos vies. Être au plus juste de soi parmi les autres...

## \* LES 4 SAISONS DU CERCLE : cycle annuel de 4 rencontres \*

D'expérience, les bienfaits du cercle se révèlent dans toute leur puissance quand les mêmes femmes se retrouvent régulièrement. C'est alors que se tissent les liens profonds de la sororité, et qu'œuvrent la force et le soutien favorisant les transformations durables souhaitées par chacune dans sa vie.

C'est pourquoi ce cercle est destiné aux femmes souhaitant s'engager à venir aux 4 week-ends constituant le cycle 2021-2022



## Cercle d'Automne : Cultiver la confiance et s'essayer au lâcher-prise

Lors de ce cercle nous partagerons et expérimenterons autour de :

- Cultiver la confiance, en soi, en la vie
- Installer la sécurité intérieure
- Contacter notre puissance, plus spécifiquement notre puissance féminine
- Savoir demander et accepter de l'aide
- S'essayer au lâcher-prise, sur nos croyances, notre tendance à contrôler, à chercher la sécurité à l'extérieur de nous-même
- Faire du ménage dans sa vie pour accueillir le renouveau dont nous avons besoin

## Cercle d'Hiver : Ecouter son intuition et apprendre à rêver

Lors de ce cercle nous explorerons :

- Rentrer dans sa caverne : le silence, l'inaction, le merveilleux Vide
- Le Grand Féminin : réceptivité et accueil des visions
- Se reposer dans l'espace doux et infini de l'Utérus Originel
- L'intuition
- Le pouvoir du Rêve

## Cercle de Printemps : Reconnaître sa propre valeur et oser l'intégrité

Lors de ce cercle nous aborderons :

- Reconnaître sa propre valeur plutôt que de rechercher l'approbation extérieure
- Vivre l'intégrité, oser être soi-même
- Contacter et faire appel à l'incroyable énergie de renaissance, de renouveau portée par toute Vie

## Cercle d'Été : Se créer une vie sur mesure

Lors de ce cercle nous goûterons :

- Le lien Cœur/Utérus et la magie féminine du mettre-au-monde (qu'il s'agisse d'un enfant, d'un projet, d'une nouvelle facette de nous-même...)
- Notre pouvoir de création : matérialiser nos rêves et exprimer notre sensibilité et nos talents uniques, en nous dégageant des critères et des regards extérieurs.
- S'engager envers soi-même et entrer en action pour honorer sa vision

**DATES** : samedi 27 et dimanche 28 novembre 2021 ; samedi 29 et dimanche 30 janvier 2022 ; samedi 2 et dimanche 3 avril 2022 ; samedi 25 et dimanche 26 juin 2022 - du samedi 9h au dimanche 18h.

**LIEU** : La Ferme des Essarts à Saint-Paul-les-Romans <https://www.lafermedesessarts.com/>

À 10 minutes de Romans, 20 minutes de Valence TGV, 45 minutes de Grenoble et 1h15 de Lyon.

**TARIF DE CHAQUE RENCONTRE : 220 €** (*n'hésitez pas à me contacter en cas de difficultés financières*)

Ce tarif inclut l'enseignement, la salle et l'hébergement en chambre partagée (nuit du samedi).

**Chacune amène de quoi faire des repas partagés** (samedi midi & soir, dimanche matin & midi)

*Possibilité d'arriver vendredi soir et/ou de dormir sur place le dimanche soir avec un supplément de 30€ par nuit.*

## \* TEMOIGNAGES \*

### des femmes du cercle que j'anime depuis 2 ans

« Le cercle a été une révélation. C'est un espace précieux où chaque femme a sa place. Le cercle, lieu sacré, magique et intense. Le cercle, moment intime où chaque femme témoigne de son histoire, ses blessures, ses doutes, ses peurs, ses joies. C'est pour moi un besoin vital, une vraie rencontre entre femmes, un cercle d'amour et de partage. Mais aussi une reconnexion avec soi et sa féminité. Je remercie Constance pour sa bienveillance, sa clairvoyance et son écoute. »

*Nathalie*

« J'encourage toutes les femmes à rejoindre un cercle !

A chaque cercle c'est une abondance d'énergies, d'amour, de richesses, d'émotions, de reconnexion à soi, de bienveillance envers soi et les autres femmes. C'est une source de joie lorsque je retrouve les sœurs de notre cercle, car, entre nous toutes, la connexion s'est établie très vite il y a presque deux ans, et il nous est apparu évident que nous devions poursuivre cette belle aventure toutes ensemble, accompagnées par Constance.

Constance est là pour nous guider, nous accompagner, nous encourager avec douceur et bienveillance, elle est parfaitement à sa place en tant que gardienne de notre cercle.

Elle nous invite à participer à différents rituels liés à la saison du cercle. Cela m'aide à chaque fois à passer une étape dans mon cheminement intérieur et à honorer la femme que je suis, d'être pleine de gratitude envers moi. Je me sens de plus en plus épanouie en tant que femme et je sais que l'énergie des cercles et l'enseignement de Constance y contribuent énormément. »

*Sabrina*

« Le cercle de femmes, A NE PAS MANQUER, on apprend beaucoup sur soi et sur les autres et donc on évolue, on vit des moments formidables et de belles émotions, on crée un lien très fort avec nos sœurs qui sont forcément de belles femmes, nos week-ends se passent dans la joie, la bonne humeur et la bienveillance. Bien sûr tout ceci grâce à Constance qui est la force, le pilier de ce cercle. »

*Colette*

« J'ai trouvé dans ce cercle beaucoup d'écoute et de bienveillance. La parole est posée en toute confiance, sans jugement. Écouter d'autres femmes est rassurant. Je ne suis plus seule. Cela me donne beaucoup de force. Il circule dans notre cercle beaucoup de tendresse, de soutien et de joie. Parler de nos vies m'ouvre les yeux sur mes réels besoins et sentir la force de ce cercle m'aide à trouver les moyens de les satisfaire.

Il émane de ce cercle un sentiment d'union et une énergie incomparables. Je n'ai trouvé cela nulle part ailleurs, même auprès de mes amies les plus proches. Cette relation est bien particulière.

Constance nous guide sur notre chemin de vie et organise parfaitement ces cercles. »

*Véronique*

« Le cercle de femmes est un espace sacré où je vais me reconnecter à moi-même et aux autres femmes. C'est vivre un moment privilégié pour soi, en dehors de l'agitation du quotidien. Par l'écoute, le partage et la bienveillance, je retrouve mon féminin sacré ; cela me permet d'être plus forte dans la vie.

Un immense merci à Constance qui crée la magie du cercle et nous guide sur les chemins de la découverte. »

*Ursula*

« Depuis que j'ai goûté à un premier cercle de femmes, je n'envisageais pas de pouvoir m'arrêter. Celui-ci m'a tellement nourrie, gratifiée, projetée, guérie, illuminée, élevée... Une puissance tellement intense, qu'aujourd'hui ce nouveau chemin d'appartenir à un cercle de femmes chaque trimestre fait partie de ma vie !

Chaque femme du cercle est belle et merveilleuse, et apporte toute sa gratitude, sa bienveillance, sa vibration, son pouvoir féminin sacré, son âme puissante qui rayonne en nous toutes, et le mot est peut-être fort, mais pour moi, ce pouvoir féminin est réellement magique.

Dans mon idéal, chaque femme devrait appartenir à son cercle pour célébrer son féminin et faire résonner cette sororité entre femmes. L'écoute de chacune d'entre elles est tellement précieuse que c'est pour moi une vraie thérapie à chaque saison. »

*Marine*

## \* MON PARCOURS \*

### Constance Sinapi

Masseuse & Formatrice en massage, agréée par la Fédération Française de Massage Bien-Être  
Soin énergétique Reiki  
Cercles de femmes & Stages



Après un Master de Management de la Culture et des Médias à Sciences Po, suivi de quelques expériences professionnelles dans le monde du spectacle vivant, je pars voyager en sac à dos pendant un an et demi (Canada, Etats-Unis, Mexique et Guatemala). De retour en France, à la recherche d'un travail qui me corresponde mieux, **je rencontre le massage. C'est une révélation.** Je me forme pendant un an en 2016, puis m'installe comme masseuse indépendante. Depuis, je n'ai cessé de me former et d'enrichir ma pratique.

**Masser, c'est pour moi créer un espace qui permette au corps de déployer au mieux les trésors de bien-être qu'il sait offrir.** Voilà pourquoi je compose des **massages sur-mesure**, au diapason du corps et confiante en son intelligence et ses capacités d'autorégulation. Je pratique aussi le **reiki, un soin énergétique par imposition des mains**, qui se marie par ailleurs très bien avec le massage.

**Ce que j'ai aimé apprendre, ce que j'aime pratiquer, j'aime aussi le transmettre.** Je suis donc devenue, après un cursus d'un an, formatrice en massage bien-être. **Le massage est intimement lié à l'écoute, la bienveillance, l'accueil de chaque personne comme elle est.** Pour moi, transmettre signifie autant faire vivre ces valeurs – qu'il me semble urgent de promouvoir le plus largement possible –, que partager ma pratique de masseuse et la joie qu'elle m'apporte.

Depuis plusieurs années, je participe à des stages et des cercles de femmes inspirés d'enseignements amérindiens, et j'y ai beaucoup appris. Sur moi-même bien sûr, mais aussi sur **l'incroyable espace de transformation qui s'ouvre quand une parole libre et sincère rencontre une écoute bienveillante.** La beauté et la richesse de ces liens entre femmes, l'incroyable palette des chemins de vie racontés, la profondeur et la douceur de cette sororité, voilà ce que je souhaite faire vivre et soutenir au sein du cercle. J'anime des cercles de femmes depuis 2019, et **chaque cercle me renforce dans la conviction que ces moments où nous échangeons sur l'essentiel et prenons soin de nous-même sont d'une importance cruciale et d'un grand soutien pour les femmes qui y participent.**

Qu'il s'agisse de donner une séance de massage ou de reiki, d'enseigner le massage, ou d'animer un cercle de femmes, **mon intention fondamentale est d'accompagner la personne vers un mieux-être en nourrissant son alliance avec son propre corps et sa faculté à être en lien avec elle-même, ses besoins et ses ressources.**



### Constance Sinapi

Masseuse & Formatrice en massage bien-être  
agrée par la Fédération Française de Massage Bien-Être  
Soin énergétique Reiki  
Cercles de femmes & Stages



Téléphone : 06 75 71 45 30  
E-mail : [sinapi.constance@gmail.com](mailto:sinapi.constance@gmail.com)  
Site internet : [www.constancesinapi.com](http://www.constancesinapi.com)