

Mon masculin, mon féminin et moi

Cercle de parole, Enseignements & Rituels

STAGE MIXTE (en couple ou seul.e), avec Constance et Sylvain

Du vendredi 28 juillet 18h30 au dimanche 30 juillet 18h30, au Chalon (26350)



Ce stage s'adresse à toute personne désireuse de cultiver une vision valorisante et saine de l'énergie féminine et de l'énergie masculine comprises comme les deux polarités constitutives de chaque être humain. Le chemin proposé ici convie chacun.e à renouer avec son masculin et son féminin, et à s'autoriser pleinement à les vivre, les exprimer, les alchimiser à sa façon personnelle et unique, avec pour horizon une vie plus riche, plus entière, plus libre et plus joyeuse.

Au-delà des courts temps d'enseignement dispensés autour des caractéristiques du masculin, du féminin et de leurs archétypes, il s'agit d'une invitation à questionner et

revisiter nos héritages, nos croyances, nos difficultés, nos ressources, nos aspirations, nos défis, au sein d'un espace sûr et bienveillant, où la mixité soutient la richesse du processus de chacun.e.

De notre histoire personnelle résulte parfois un accès compliqué voire impossible à certaines facettes du masculin ou du féminin en nous. Nous sommes peut-être coupé.es de notre intériorité (le féminin) parce que nous avons grandi dans une famille où les émotions n'avaient pas leur place. Ou bien nous rencontrons des difficultés à passer à l'action (le masculin) à cause de croyances qui alimentent la passivité et l'impuissance. Et nous voilà tronqués et appauvris, parfois de façon flagrante, parfois d'une manière plus subtile ou souterraine. **Embrasser nos deux polarités et leur complémentarité dynamique nourrit une approche fertile et pacificatrice à la fois de notre univers intérieur et de nos relations aux autres.**

Ce week-end offre également l'opportunité d'un espace d'échange authentique et profond entre hommes et femmes – une expérience qui pour la plupart d'entre nous n'est pas si fréquente – favorisant la compréhension mutuelle et la bienveillance, peut-être aussi l'émergence d'un regard neuf.

Ce stage est ouvert à tous.tes (aucun prérequis nécessaire).

Au programme : cercle de parole, courts temps d'enseignements, rituels, pratiques pour explorer ses croyances, ressentis et émotions, temps d'éveil corporel, méditation guidée, réflexion individuelle et collective.

CERCLE DE PAROLE & RITUELS

Le cercle est un espace-temps privilégié, sécurisant et confidentiel où une parole sincère, libre, rencontre une écoute respectueuse. La magie transformatrice du cercle opère grâce à la présence de chaque personne qui ose explorer ses forces comme sa vulnérabilité, s'accueillir elle-même telle qu'elle est d'instant en instant, partager avec authenticité son expérience, se nourrir de celle des autres, et leur offrir son écoute et son soutien. Chacun.e incarnant sa vérité, sa couleur propre, fait à tout le cercle le cadeau de son humanité, si précieuse et inspirante.

Ces temps de parole permettront de partager ce que nous vivons dans notre quotidien comme ce que nous expérimentons lors des pratiques proposées au cours du stage, ce que cela vient toucher, questionner, révéler en nous.

Les rituels sont des espaces sacrés qui visent à sceller et célébrer les étapes du processus que chacun.e vit au sein du groupe durant le stage.

LES ENSEIGNEMENTS

Notre vision s'inspire à la fois du féminin et du masculin sacrés des traditions amérindiennes, et des archétypes : Roi, Guerrier, Amant et Magicien pour la psyché masculine, Jeune fille, Mère, Femme sauvage et Femme sage pour le cycle féminin.

Alors qu'ils sont souvent transmis en non-mixité, nous proposons ici une introduction à ces enseignements que les hommes et les femmes reçoivent ensemble, dans un esprit de découverte et de compréhension mutuelles.

Nous animons par ailleurs des stages en non-mixité pour approfondir ces enseignements. Nous avons à cœur de partager cette vision aujourd'hui, car elle nous a beaucoup apporté individuellement et en tant que couple.

NOS PARCOURS

Constance Sinapi

Massages bien-être – Massages biodynamiques – Formation au massage bien-être

Soin Rituel Rebozo

Soin énergétique Reiki

Cercles de femmes & Stages



Après un Master de Management de la Culture et des Médias à Sciences Po Paris, 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, notamment avec les massages biodynamiques et le Soin Rituel Rebozo.** 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.

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.

Depuis plusieurs années, je participe à des stages et des cercles de femmes inspirés d'enseignements amérindiens (Féminin Sacré, Directions de la Roue Médecine), 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.**

Sylvain Nicoud

Restauration du bâti ancien
Cercle d'hommes



Diplômé dans l'environnement, j'ai rapidement eu l'envie de voyager pour voir le monde de mes propres yeux et découvrir de nouveaux paysages. Pendant plusieurs années, **j'ai alterné voyages et boulots** dans l'aménagement d'espaces naturels. **Je me suis émerveillé de notre planète**, de sa diversité et de sa beauté.

De retour en France, je deviens d'abord chef de chantier dans la réalisation d'assainissements par les plantes, puis je décide de me former à la restauration du patrimoine.

J'apprends des savoir-faire qui me passionnent et deviens maçon du bâti ancien. Je crée mon entreprise en 2019. J'interviens sur l'habitat, mais aussi dans l'aménagement des espaces extérieurs. **Je cherche à créer du beau**, gardant en mémoire qu'artisan et artiste ont la même racine.

En parallèle, je me plais à rénover notre maison en pisé et en galets dans le respect et la compréhension de ce qui est là, qui a été fait et entretenu par d'autres humains dans un monde précédant le mien.

Cette quête de sens dans ma vie professionnelle s'est faite en écho à une autre quête, quand des difficultés personnelles m'ont forcé à **oser une nouvelle aventure : me rencontrer authentiquement.** J'ai d'abord suivi des enseignements amérindiens autour des Directions de la Roue Médecine. Puis, différents espaces thérapeutiques m'ont permis de creuser et d'aller mettre de la lumière sur des zones d'ombre de mon être. Enfin, grâce à des cercles d'hommes et des enseignements autour des archétypes du masculin, j'ai pu accéder à ma vulnérabilité et me rencontrer véritablement. **Pouvoir contacter l'intensité de mes émotions dans des espaces sécurisés a été parmi mes plus beaux voyages.** Continuer à mieux me connaître et à mieux me vivre constitue mon plus beau chantier.

Aujourd'hui, en parallèle de mon activité de maçon, **j'anime des cercles de parole pour hommes, pour apprendre à s'écouter, apprendre à se dire**, savoir écouter l'autre lorsqu'il offre sa vérité, et devenir des miroirs les uns pour les autres. A travers mon parcours, mes pratiques, j'ai appris qu'**un cercle de parole où règnent bienveillance et sécurité ouvre de puissants espaces de guérison et de transformation pour le cœur et l'esprit**, et je suis convaincu de la nécessité de faire vivre ces espaces.

LES HORAIRES

Le stage débutera le vendredi 28 juillet à 18h30 et finira le dimanche 30 juillet vers 18h30/19h.

LE LIEU

Le stage se déroulera dans un beau gîte au cœur des collines situé sur la commune du Chalon (26350), à 20 minutes de Romans, 40 minutes de Valence ou La Côte-Saint-André, 1h05 de Grenoble et 1h30 Lyon.

Site internet : <https://www.terre-a-terre.org/sejours-de-ressourcement.html>

LES TARIFS

Tarif du stage tout inclus : 350 € par personne. Détail : Enseignement : 260€ / Lieu : 90€
N'hésitez pas à nous contacter en cas de difficultés financières.

Ce tarif inclut l'enseignement, l'accès au lieu (salle de pratique, jardin) et l'hébergement en chambre partagée les nuits du vendredi et samedi (3 ou 4 personnes par chambre).

Chacun.e amène de quoi faire des repas partagés pour vendredi soir, samedi matin, midi & soir et dimanche matin – nous nous occupons de nourrir tout le monde dimanche midi avec un classique familial : des pâtes sauce tomate.

CONTACTS & INSCRIPTION

Nous accueillerons 12 participant.es maximum, et nous nous réservons le droit d'annuler le stage s'il y a moins de 6 inscrit.es.

Nous demandons un chèque d'arrhes de 150€ pour valider votre inscription. Ce chèque ne sera encaissé qu'en cas d'annulation de votre part après le 19 juin 2023. En cas d'annulation avant cette date, il vous sera rendu.

Si vous avez des questions, si vous souhaitez vous inscrire, n'hésitez pas à nous contacter :

Constance Sinapi : 06.75.71.45.30 ou sinapi.constance@gmail.com

Site : www.constancesinapi.com

Sylvain Nicoud : 06.38.10.16.99 ou sylvain.nicoud@mailo.com

Au plaisir de vous rencontrer et vivre cette belle aventure avec vous !

Sylvain & Constance