

# \* CERCLE DE FEMMES \*

Cycle annuel autour de 4 archétypes majeurs :  
la Femme Sauvage, la Femme Sage,  
la Jeune Fille et la Mère



## PETIT SOMMAIRE

* Cercle de femmes : note d'intention.....	p. 2
* Cycle annuel 2025-2026 : 4 rencontres, 4 archétypes.....	p. 3
* Pourquoi les archétypes ?.....	p. 4
* Dates, lieux et tarifs.....	p. 4
* TEMOIGNAGES de participantes.....	p. 5
* Mon parcours.....	p. 6

## \* CERCLE DE FEMMES : NOTE D'INTENTION \*

Les cercles de femmes auxquels j'ai participé pendant plusieurs années m'ont offert de grandes ressources et des 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 ainsi né en août 2019 (*lire plus bas des témoignages de femmes qui ont suivi plusieurs cycles*).

L'alchimie du cercle opère grâce à la présence de chaque femme qui ose explorer ses forces comme sa vulnérabilité, s'accueillir elle-même telle qu'elle est d'instant en instant, partager avec authenticité ses émotions et son expérience, se nourrir de celle des autres femmes, et leur offrir écoute et soutien.

Chacune incarnant sa vérité, sa couleur unique, fait à tout le cercle le cadeau de son humanité, précieuse et inspirante.

Le chemin auquel je vous convie propose de **vivre nos différentes facettes** – celles qu'on aime et celles qu'on aime (parfois beaucoup) moins – avec pour horizon une vie plus riche, plus entière, plus libre et plus joyeuse.

Ces cercles sont destinés à celles qui souhaitent s'explorer elles-mêmes, contacter leurs ressentis, leurs émotions, leurs ressources et leurs limites, s'accorder du temps, trouver de l'écoute et du soutien, cultiver des liens chaleureux, dans l'espace-temps privilégié et sécurisant d'un cercle de femmes. Car le cercle est avant tout cet **endroit confidentiel** où une parole sincère, libre, rencontre une écoute respectueuse.

## \* CYCLE ANNUEL 2025-2026 : 4 RENCONTRES, 4 ARCHETYPES \*

D'expérience, les bienfaits du cercle déploient tout leur potentiel quand les mêmes femmes se retrouvent régulièrement, car c'est alors que se tissent profondément la confiance, l'intimité, le respect, le soutien, en un mot, la **sororité**.

C'est pourquoi ce cercle est destiné aux femmes qui s'engagent à venir aux 4 week-ends constituant le cycle 2025-2026.



Au cours de ce cycle annuel nous explorerons quatre archétypes majeurs du féminin, la Femme Sauvage, la Femme Sage, la Jeune Fille et la Mère, grâce à :

- **des temps d'enseignements** (courts)
- **des pratiques** individuelles ou collectives, pour expérimenter l'archétype par d'autres chemins que l'intellect et le verbal (éveil corporel, exercice de respiration, méditation guidée, massage, danse libre, chant, création avec les mains, temps d'introspection, 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 matérialiser sur le plan symbolique le processus que chacune vit pendant le cercle, ouvrant ainsi des possibilités de transformation jusqu'au niveau de l'inconscient. Certains rituels sont aussi parfois une invitation à se relier au sacré – c'est-à-dire à la fois à notre propre essence et à plus vaste que nous (cette dimension rituelle peut s'accorder aux croyances de chacune).

## \* POURQUOI LES ARCHETYPES ? \*

J'entends ici archétype au sens de figure universelle qui habite l'inconscient collectif, qui peuple les mythes et les contes, et qui traverse les rêves, l'imagination et plus largement la psyché, l'âme de tout être humain.

**Un archétype nous rassemble donc**, puisqu'il vit, sous une forme plus ou moins consciente, plus ou moins développée, en chacune de nous, **et en même temps, chacune l'expérimente et l'exprime à sa manière unique**, qui souvent évolue au cours de la vie.

Au fil des rencontres, **nous regarderons à travers le prisme de quatre des grands archétypes féminins** – la Femme Sauvage, la Femme Sage, la Jeune Fille et la Mère – **pour contacter, questionner, prendre soin, renouer avec ou peut-être découvrir différentes facettes de nous-même et de notre rapport au monde.**

## \* DATES, LIEUX ET TARIFS \*

**Samedi 13 et dimanche 14 septembre 2025 : LA FEMME SAUVAGE**

à Terre-à-Terre, 26350 Le Chalon

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

235€ au total (n'incluant pas les repas)\*

**Samedi 10 et dimanche 11 janvier 2026 : LA FEMME SAGE**

à la Ferme des Essarts, 26750 Saint-Paul-lès-Romans

<https://lafermedesessarts.com/>

245€ au total (n'incluant pas les repas)\*

**Samedi 28 et dimanche 29 mars 2026 : LA JEUNE FILLE**

à la Ferme des Essarts, 26750 Saint-Paul-lès-Romans

<https://lafermedesessarts.com/>

245€ au total (n'incluant pas les repas)\*

**Samedi 13 et dimanche 14 juin 2026 : LA MERE**

à Terre-à-Terre, 26350 Le Chalon

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

235€ au total (n'incluant pas les repas)\*

\* Le tarif inclut l'enseignement, la salle de pratique et l'hébergement en chambre partagée la nuit du samedi (2 à 4 personnes par chambre). Possibilité d'arriver dès le vendredi soir en payant une nuit supplémentaire (30 euros). Les repas ne sont pas compris dans le tarif, **chacune amène de quoi faire des repas partagés**. N'hésitez pas à me contacter en cas de difficultés financières (possibilité par exemple d'étaler les paiements sur 18 à 24 mois).

Le groupe comptera 7 personnes minimum et 10 maximum.

Je vous demanderai un **chèque de 120 euros d'acompte pour valider votre inscription.**

## \* TEMOIGNAGES \*

« 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 devons 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

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.**

Je masse pour créer un espace qui permette au corps de déployer au mieux les trésors de bien-être qu'il sait offrir. **C'est 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 en 2019, 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. Je suis ravie de commencer en 2026 à enseigner chez Arborescens, organisme de formation aux métiers de masseur et thérapeute psychocorporel, dans le cadre d'un cursus intitulé "Massages bien-être, entre traditions et adaptations".

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 la beauté, la richesse, la profondeur et la douceur de **la sororité, cette immense source de soutien et d'inspiration.** J'ai goûté ainsi à l'incroyable espace de transformation qui s'ouvre quand une parole libre et sincère rencontre une écoute bienveillante. Voilà ce que je souhaite faire vivre au sein des cercles de femmes que j'anime depuis 2019 : **des espaces sacrés où nous échangeons sur l'essentiel et explorons nos forces autant que notre vulnérabilité, pour favoriser l'évolution de chacune vers une vie toujours plus en accord avec elle-même.**

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**

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)