



Grandir sur son chemin d'âme

Un cycle de 9 ateliers week-ends pour faire grandir

l'être d'énergie-conscience que nous sommes

à chaque étape de notre incarnation

Paris, Forum 104, octobre 2020 - juin 2021

1. La toile de fond. *De l'unité à chacun de nous.* 9-10-11 octobre 2020

2. Incorporation. Enfant. *Bien sur la terre et dans son corps.* 7-8 novembre 2020

3. Maternage. Enfant. *Comblé et complet.* 5-6 décembre 2020

4. Autonomisation. Enfant. *Campé dans ses frontières et prêt à l'aventure.* 23-24 janvier 2021

5. Personnification. Enfant. *Merveilleusement unique, parmi d'autres.* 20-21 février 2021

6. Envol/socialisation. Adolescent. *A la découverte de soi dans sa génération.* 27-28 mars 2021

7. Déploiement/création. Adulte. *Acteur de sa vie et créateur social.* 17-18 avril 2021

8. Maturation/transmission. Quinqua Sexa. *Intériorisation et quête de sens.* 1-2 mai 2021

9. Eveil et mort. Senior. *Réunification, détachement, transition.* 5-6 Juin 2021

Ce cycle nous aide à redécouvrir notre vraie nature et ses ressources,

tout en revisitant ce qui nous bloque (enfant intérieur ou corps de souffrance)

Il combine **expérience énergétique** (chakras et aura ; ancrage-centrage-alignement ; lien à l'unité)

et prise **de conscience psychologique** (blessures et défenses, système familial, analyse transgénérationnelle, process psycho-corporel et voyage chamanique)

200€ l'atelier, payable à chaque atelier, soit 1800€ (1700 € avant le 31 juillet 2020)

Françoise Bonnal est psychologue clinicienne et énergéticienne diplômée de l'école Barbara Brennan, du PsychoEnergetics Training, du Walking the Shamanic Path Program et analyste transgénérationnel. **06 07 06 92 88 - francoise.bonnal@orange.fr - francoisebonnal.com**

Le cursus en détail

Un premier atelier d'un week-end de trois jours :

La Toile de fond. *De l'unité à chacun de nous.*

Cet atelier pose les bases conceptuelles et pratiques de toute la suite du cycle. Et en particulier l'importance **d'une vision énergétique de la réalité qui réunifie** toute chose en un vaste océan vibratoire.

Si places disponibles, des non participants au cycle peuvent être invités (300 € dans ce cas)

1. La Toile de Fond <i>De l'unité à chacun de nous</i> 9-10-11 octobre 2020	Jour 1. Bienvenue dans un monde d'énergie-conscience et bonjour à notre vraie nature Jour 2. Comment nous oublions. Comment notre énergie-conscience se déploie en s'individuant et comment elle se bloque dans notre enfance et avant et après. Jour 3. Comment nous retrouver. Plusieurs approches pour rencontrer nos blocages et les transformer.
---	--

Puis 8 ateliers d'un week-end de deux jours par mois

Explorant chaque étape de vie, de la conception à la transition

Ces ateliers visent à revisiter pas à pas l'histoire d'incarnation de l'âme que nous sommes. C'est-à-dire chaque étape de notre évolution : l'individuation de l'enfance, le déploiement de l'adulte, la réunification du senior. Pour nous ré-éclairer et nous agrandir. Sont explorés très expérimentiellement les enjeux, les apprentissages, les obstacles et les modes de fonctionnement que nous mettons en place et qui font notre « personnage », plus ou moins adapté et oublié de notre vraie nature.

2. Incorporation <i>Bien sur la terre et dans son corps</i> 7-8 novembre 2020	<u>1er élan d'individuation. Conception, gestation naissance et avant.</u> En sécurité sur terre, dans un corps sans perdre le lien au ciel Chakra 1. Peur existentielle dans le monde physique et relationnel. Refaire alliance avec son corps, apprivoiser son énergie de vie animale, se reconnaître en confiance fils/fille du ciel et de la terre.
3. Maternage <i>Comblé et complet</i> 5-6 décembre 2020	<u>2ème élan d'individuation. Nourrisson. Complétude</u> Confiance dans l' abondance et l' amour . Chakra 1 et 2. Peur du manque et de l'abandon. Pouvoir se laisser aller dans des bras bienveillants, s'aimer et aimer la sensualité de son corps, sentir et dire ses besoins, explorer la danse du donner et du recevoir, s'ouvrir en confiance à l'abondance inépuisable de l'énergie universelle.
4. Autonomisation <i>Bien campé dans ses frontières et prêt à l'aventure</i> 23-24 janvier 2021	<u>3ème élan d'individuation. Mobilité, propreté, langage. Frontières.</u> Intégrité, élan naturel , joie de vivre, expression. Chakra 2 et 3. Peur de l'invasion, de l'oppression et de l'humiliation. Découvrir ses frontières et son espace de confort, retrouver le plaisir de bouger et décharger son énergie vitale, devenir capable de dire non, voir sa beauté intérieure, autoriser son élan créatif à s'exprimer, oser se montrer à la face du monde dans toute sa grandeur.

<p>5. Personnification <i>Merveilleusement unique, parmi d'autres</i> 20-21 février 2021</p>	<p><u>4° élan d'individuation. Maternelle et primaire. Identité.</u> Affirmation de soi, dans le respect de soi et de l'autre. Chakra 3 et 4. Toucher sa peur d'être trahi, utilisé, dénié comme personne à part entière, refusé pour ce qu'on est ou pense. Découvrir sa singularité légitime à côté de celle des autres, pouvoir affirmer sa différence qui n'annule pas celle de l'autre, libérer sa puissance qui n'est pas abus de pouvoir, déployer sa fierté d'être un exemplaire unique de la création...</p>
<p>6. Envol/Socialisation <i>A la découverte de soi dans sa génération</i> 27-28 mars 2021</p>	<p><u>5° élan d'individuation. Adolescence. Pulsions et autorité intérieure.</u> Sexuation et exploration de sa place parmi ses pairs. Chakra 4 et 5. Toucher sa peur d'être jugé et en délit d'imperfection. Explorer les loyautés conscientes et inconscientes aliénantes et remettre la raison à sa place pour libérer Eros, l'énergie de vie créatrice, féminine et/ou masculine de chacun. Faire confiance à son autorité intérieure pour aborder l'aventure de cette vie d'adulte sur terre.</p>
<p>7. Déploiement/création <i>Acteur de sa vie et créateur social</i> 17-18 avril 2021</p>	<p><u>Pleine individuation. Adulte. Installation au cœur de la société.</u> Déploiement relationnel et productif/créatif. Chakra 5 Toucher la tension créatrice entre l'aspiration à se déployer (sexualité, famille, profession, loisir) et la frustration face à ce qui la freine (contraintes extérieures et limitations intérieures). Se différencier et se centrer. Clarifier ses relations et ses loyautés. Donner de l'écoute à l'élan du corps, du cœur et de l'âme pour élargir sa marge de liberté d'être, au meilleur de soi.</p>
<p>8. Maturité/transmission <i>Intériorisation et quête de sens</i> 1-2 mai 2021</p>	<p><u>Intériorisation et élargissement. Quinqua Sexa. Nouvelle place.</u> Retrouvailles avec l'essentiel. Expression et Transmission. Chakra 6 Trouver un sens à la deuxième partie de sa vie. Du contrat social extérieur au contrat intérieur avec soi : renouer avec ses aspirations profondes, se situer dans une perspective plus vaste : la vie, la nature, le sens des choses chercher l'essentiel, se faire passeur....</p>
<p>9. Mort et éveil <i>Réunification Transition</i> 5-6 Juin 2021</p>	<p><u>Spiritualisation et remise en perspective. Senior. Transition</u> Possibilité de redécouverte de sa vraie nature et de l'unité. Chakra 7 Trouver une manière d'apprivoiser le compte à rebours de cette fin d'incarnation. Bilan de vie, transmission, détachement. Opportunité d'approfondir sa spiritualité, de retrouver le lien à l'esprit, à l'unité. L'intérêt pour l'éveil, comme une préparation à la désindividuation et au passage.</p>

L'intention et la vision du cycle

L'intention de ce cycle est de **partager et transmettre la vision et les pratiques qui m'ont aidée à grandir et à aider les autres.**

La vision de ce cycle est **syncrétique** et fait le pont entre **énergétique, développement personnel et spiritualité.** Elle repose sur deux hypothèses.

Sa première hypothèse essentielle est que **tout est un et procède d'un champ ultime unifié d'énergie-conscience**, quel que soit le nom que l'on donne à cette unité (source, présence, océan, tao, atman, grand esprit, nature de l'esprit, dieu, champ quantique...) et que les êtres humains, comme tous les autres êtres sur terre, sont des formes d'énergie-conscience, chacune individuée à sa façon singulière. Il en découle que la santé, le bien-être et **l'accomplissement de chacun consiste fondamentalement à s'approcher le plus possible de cette essence originelle.**

Ce postulat d'un champ ultime d'énergie-conscience unifié **permet de circuler dans toutes les dimensions de la réalité du monde et de la personne : physique, émotionnelle, mentale et spirituelle, comme autant de niveaux de fréquences sur un continuum**. Elle rend possible aussi l'intégration de nombreuses approches d'accompagnement : énergétique, psychocorporelle, psychologique, transgénérationnelle, chamanique et spirituelle, comme autant de clés à la même maison.

La deuxième hypothèse ou idée de ce cycle est que **notre vie peut se voir comme une aventure d'incarnation**. L'histoire d'une âme, qui se risque sur terre, en ayant le plus souvent complètement oublié qui elle est. Elle va arriver dans certaines conditions de naissance, va passer par des étapes de croissance tout à fait propres à la condition humaine, va rencontrer des obstacles, se bricoler un personnage et évoluer ainsi de la conception à la mort, ou transition vers de nouvelles incarnations. Idéalement, cette expérience de vie peut-être **une occasion d'évolution**, de retrouver pas à pas plus de sa vraie nature et de repartir plus en conscience vers l'unité qui est sa source. La chronologie de ce cycle suit cette idée, comme **un petit guide mode d'emploi, avec des repères d'étapes** : étapes de l'enfance qui est le grand moment de l'**individuation** (de l'unité, de la mère, des parents), puis étape de l'âge adulte qui est celui du **déploiement**, puis étapes de l'âge senior qui invitent aux **retrouvailles avec l'unité, sa vraie nature**.

Les pratiques qu'il propose

Les pratiques (exercices, outils, soins de base) sont issues de différentes disciplines et se regroupent autour de deux approches :

L'énergétique pour déployer l'être d'énergie-conscience et ses ressources

- *Connexion au champ unifié d'énergie-conscience* : méditation : présence, pleine conscience, voyage dans les différentes dimensions énergétiques...
- *Harmonisation du corps énergétique* : aura et niveaux de l'aura, chakras ; ancrage, centrage et alignement ciel-terre ; lien à l'unité.
- *Célébration de l'essence profonde en chacun* : plaisir du jeu, de la danse, du chant...

La Psychoénergie pour libérer les blocages qui occultent notre vraie nature.

Ces blocages sont liés à l'histoire au sens large de la personne et stockés sous forme de crispations physiques, surcharges émotionnelles, pensées limitantes, contentieux spirituels, et réunis en un système de défense, qui fait la personnalité, le personnage ou le petit moi, dit aussi corps de souffrance ou karma

- *Revisite des étapes de croissance de la personne (les enfants intérieurs)* : analyse reichienne enrichie : à chaque étape : apprentissages, traumas possibles et défenses d'adaptation.
- *Clarification des conditions de naissance dans le système familial et transgénérationnel* : place dans le système familial, traumas, loyautés et fantômes.

- *Rencontre et transformation des parts d'énergie-conscience bloquées en soi :*
 - Process par l'écoute et la présence bienveillante
 - Process par la descente dans les sensations du corps
 - Process par le voyage chamanique

Le cycle est très expérientiel. C'est en pratiquant pour eux-mêmes et avec leurs pairs que les participants intégreront le mieux, ce qui n'exclut pas une part didactique importante pour donner des repères. Des documents écrits (manuscrit de référence, exposés, descriptif des familles de pratiques, grilles récapitulatives...) sont remis aux participants.

Public du cycle

Ce cycle s'adresse aux personnes en quête personnelle et aux professionnels qui souhaitent enrichir leur présence d'accompagnateur et leur palette d'outils.

Il s'agit d'un cycle de développement personnel, et non de thérapie. Pour cette raison, il ne s'adresse pas à des personnes trop fragiles relevant d'un traitement plus soutenu. Les participants, par ailleurs, sont invités à se faire accompagner par un professionnel en dehors des ateliers s'ils en éprouvent le besoin.

Petit Groupe.

L'équipe d'animation et d'accompagnement

Ce cycle est conçu par Françoise Bonnal, qui en sera l'animateur principal. Elle est accompagnée, ainsi que le groupe, par des collègues, diplômés de l'école Barbara Brennan et/ou riches de leurs propres cursus et spécialités.

Françoise Bonnal est titulaire d'un DESS de psychologie clinique (Paris V), diplômée de la Barbara Brennan School of Healing-USA (Advanced Studies), du PsychoEnergetics Training (USA, Espagne), du cycle d'Analyse Transgénérationnelle (Jardin d'idées) ainsi que diplômée et professeur du Walking the Shaman's Path Program de Patricia White Buffalo (France, USA). Elle est, par ailleurs, lauréate de Science Po Paris, titulaire d'une Maîtrise d'anglais (Sorbonne) et d'un Master of Public and International Affairs (Pitt, USA).

Après une carrière de sociologue (CNRS, SOFRES), puis dans le marketing (YR et DDB), elle consacre la deuxième partie de sa vie à la relation d'aide en tant que psycho-énergéticienne. Elle est l'auteur de *La Belle Histoire de Dieu et Nous*. ALTESS. 2002 ; *La Réalliance. Il y a une suite à notre société individualiste*. Payot 2008 ; et *Petites Révélation pour devenir soi*. Jouvence. 2011.

Csaba Kincses est diplômé et maintenant professeur de la Brennan School of Healing-Europe. Chimiste de formation, puis analyste financier, il a mené une carrière de rédacteur financier, de commercial et d'analyste financier, lui permettant de développer ses compétences à travailler en groupe. Il a ensuite réorienté sa vie vers les soins énergétiques, le travail d'accompagnement psycho-énergétique méthode Barbara Brennan, le Shiatsu et les massages thérapeutiques.

Delphine Granet-Knopfer est diplômée de la Barbara Brennan School of Healing-USA et praticienne en Biopolarité. Après des études de communication et une activité de chef de produit dans le domaine du luxe

allant de la mise au point des produits jusqu'à leur gestion, elle décide de se tourner vers les soins énergétiques, afin d'accompagner toute personne qui le souhaite dans son processus de guérison ou d'évolution.

Orlane Dupont est certifiée et professeur du programme *Walking the Shaman's Path* de Patricia White Buffalo ainsi que du programme *Grandir sur son chemin d'âme* de Françoise Bonnal. Après une carrière de journaliste en presse écrite (Groupe Bayard et Prisma Presse), Orlane s'engage dans une nouvelle voie professionnelle. Diplômée du CCREAT (Centre Culturel et de Recherche en Acupuncture Traditionnelle) et du Cedat (école dirigée par André Bijaoui), elle accompagne depuis dix ans les personnes en soins énergétiques.

Lieu : Forum 104, 104 rue de Vaugirard, 75006

Pour plus d'information

francoise.bonnal@orange.fr

06 07 06 92 88

<https://francoisebonnal.com>

« Ce cycle est une idée géniale et m'a permis de continuer mon processus de grandir d'une manière intense et inattendue »

Monica, Suisse

**« Notre aventure commune fut une étape marquante et fondatrice pour moi »,
Sylvie, Luxembourg**

**« Un grand merci pour cette belle aventure de croissance »,
Pierre, France**