



Grandir sur son chemin d'âme

Un cycle de 9 ateliers week-ends pour faire grandir
l'être d'énergie-conscience, ou âme, que nous sommes

à chaque étape de notre incarnation

Présentiel, Paris, octobre 2021 - juin 2022

1. La toile de fond. *De l'unité à chacun de nous.* 22-23-24 octobre (ouvert à tous si place)

2. Incorporation. Enfant. *Bien sur la terre et dans son corps.* 6-7 novembre

3. Maternage. Enfant. *Comblé et complet.* 4-5 décembre

4. Autonomisation. Enfant. *Campé dans ses frontières et prêt à l'aventure.* 22-23 janvier

5. Personnification. Enfant. *Merveilleusement unique, parmi d'autres.* 19-20 février

6. Envol/socialisation. Adolescent. *A la découverte de soi dans sa génération.* 19-20 mars

7. Déploiement/création. Adulte. *Acteur de sa vie et créateur social.* 2-3 avril

8. Maturation/transmission. Quinqua Sexa. *Intériorisation et quête de sens.* 21-22 mai

9. Eveil et mort. Senior. *Réunification, détachement, transition.* 4-5 juin

Ce cycle de **trans-formation** nous aide à redécouvrir notre vraie nature et ses ressources, tout en revisitant, pas à pas, ce qui nous bloque (enfants intérieurs), à chaque étape de notre vie.

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...)

250€ l'atelier, soit 2250€ les 9 ateliers du cycle, payable à chaque atelier

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:

Ouvert à tous. Priorité réservée aux participants du cycle complet. Coût seul : 350 €

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.

1. La Toile de Fond <i>De l'unité à chacun de nous</i> 22-23-24 octobre 2021	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 mort.

Ces ateliers visent à revisiter pas à pas, et transformer, l'histoire d'incarnation de l'âme que nous sommes. Soit 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 de l'étape, les apprentissages à acquérir, les obstacles qui peuvent se présenter et les modes de fonctionnement que nous mettons en place pour nous protéger et qui font notre « personnage », plus ou moins adapté et oublieux de notre vraie nature.

2. Incorporation <i>Bien sur la terre et dans son corps</i> 6-7 novembre 2021	<u>1^{er} élan d'individuation. Conception, gestation naissance et avant.</u> 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> 4-5 décembre 2021	<u>2^{ème} 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.

<p>4. Autonomisation</p> <p><i>Bien campé dans ses frontières et prêt à l'aventure</i></p> <p>22-23 janvier 2022</p>	<p><u>3^{ème} élan d'individuation. Mobilité, propreté, langage. Frontières. Intégrité, élan naturel, joie de vivre, expression. Chakra 2 et 3.</u></p> <p>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.</p>
<p>5. Personnification</p> <p><i>Merveilleusement unique, parmi d'autres</i></p> <p>19-20 février 2022</p>	<p><u>4^{ème} élan d'individuation. Maternelle et primaire. Identité. Affirmation du moi, dans le respect de soi et de l'autre. Chakra 3.</u></p> <p>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</p> <p><i>A la découverte de soi dans sa génération</i></p> <p>19-20 mars 2022</p>	<p><u>5^{ème} élan d'individuation. Adolescence. Pulsions et autorité intérieure. Sexuation et exploration de sa place parmi ses pairs. Chakra 4 et 5.</u></p> <p>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</p> <p><i>Acteur de sa vie et créateur social</i></p> <p>2-3 avril 2022</p>	<p><u>Pleine individuation. Adulte. Installation au cœur de la société. Déploiement relationnel et productif/créatif. Chakra 5.</u></p> <p>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</p> <p><i>Intériorisation et quête de sens</i></p> <p>21-22 mai 2022</p>	<p><u>Intériorisation et élargissement. Quinqua Sexa. Nouvelle place. Retrouvailles avec l'essentiel. Expression et Transmission. Chakra 6.</u></p> <p>Trouver un sens à la deuxième partie de sa vie. Du contrat social extérieur au contrat intérieur avec soi. Bilan et remise en perspective. Renouer avec ses aspirations profondes, se situer dans un horizon élargi, nouveau départ : la vie, la nature, le sens des choses, chercher l'essentiel, se faire passeur....</p>
<p>9. Mort et éveil</p> <p><i>Réunification Transition</i></p> <p>4-5 Juin 2022</p>	<p><u>Spiritualisation et remise en perspective. Senior. Transition Possibilité de retrouver l'être et sa source : l'unité. Chakra 7.</u></p> <p>Vieillir, mourir, s'éveiller. Tout un programme de retour à l'être !</p> <p>Trouver une manière d'apprivoiser le compte à rebours de cette fin d'incarnation. Possibilité de choisir un point de vue qui agrandit la perspective. Et s'il y avait continuité de conscience ? Opportunité d'approfondir sa spiritualité, de retrouver le lien à l'esprit, à l'unité. L'intérêt pour l'éveil, comme préparation à la désindividuation, au passage et à la suite...</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 m'agrandir, puis à aider les autres.**

La vision de ce cycle est **synchrétique** et fait le pont entre **approche énergétique, développement personnel et développement spirituel.**

Elle repose sur deux hypothèses.

La 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. Elle invite à revisiter, pas à pas, ce voyage de l'âme incarnée sur terre, 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 approfondissement et agrandissement de la maturité, et enfin aventure de conscience de la séniorité vers la dés-individuation et les **retrouvailles avec sa vraie nature, la source, l'unité.**

Les pratiques proposées dans le cycle

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

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 et limitent.

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

L'invitation à l'intériorisation, la présence, l'alignement est permanente.

Le cycle est **très expérientiel**. C'est en pratiquant pour eux-mêmes et avec leurs pairs que les participants intègrent le mieux, ce qui n'exclut pas une part didactique très importante pour donner des repères.

Des documents écrits (workbook de référence, exposés, descriptif des familles de pratiques, grilles récapitulatives...) sont remis aux participants en début de cycle, puis à chaque atelier.

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.

Le cycle est un parcours de vie. **Les participants s'engagent pour l'ensemble de ce parcours.**

Il s'agit d'un cycle de **trans-formation personnelle en groupe** et non de thérapie individualisée. Pour cette raison, il ne s'adresse pas à des personnes trop fragiles relevant d'un traitement plus soutenu. Chaque étape-atelier est un accélérateur de changement. Les participants, sont invités à se faire accompagner individuellement par un professionnel en dehors des ateliers, s'ils en éprouvent le besoin, ou tout simplement s'ils veulent tirer le plus de profit possible de la dynamique engagée.

Les participants qui ont complété le cycle ont la possibilité de refaire le cycle. Les « répétants » bénéficient, sans surcoût, d'une demi-journée d'approfondissement, le lundi suivant chaque atelier, à l'exception du premier atelier d'introduction.

Le cycle se fait en présentiel et le nombre de participants est limité.

L'équipe d'accompagnement

Ce cycle est conçu par Françoise Bonnal, qui en est 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 Programme 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 international (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 Révélations pour devenir soi*. Jouvence. 2011. A paraître : *S'agrandir avec la Psychoénergie*. Quintessence. 2022

Csaba Kincses est professeur à l'école Barbara Brennan School of Healing France, à Paris, en 1^{ère} année. 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 le Shiatsu, les soins énergétiques et le travail d'accompagnement psycho-énergétique méthode Barbara Brennan.

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 (énergétique chinoise, soins chamaniques et psycho-énergie) en individuel et en groupe.
www.orlanedupont.com

Frédérique Rousseau-Meneveau est psychopraticienne dans *l'Approche Centrée sur la Personne* (Carl Rogers) depuis plus de 20 ans, formatrice et superviseuse. Elle pratique également la *thérapie par le jeu dans l'ACP* avec les enfants et parfois les adultes. Elle a développé dans sa pratique une approche plus globale de la personne prenant en compte ses différentes dimensions corporelle, émotionnelle, mentale, relationnelle, énergétique et spirituelle. Elle s'est formée en *EFT* et *Matrix Reimprinting*. Avant de rejoindre l'équipe, elle a vécu 2 fois le parcours *Grandir sur son chemin d'âme* avec Françoise Bonnal, « parcours puissant, intégratif, véritable chemin de croissance et d'ouverture en profondeur », selon son appréciation.

Localisation

Le cycle se tient en présentiel, à Paris, dans deux grandes salles, en deux lieux pour cette année 2021-2022 :

Forum 104, 104 rue de Vaugirard Paris. 75006

Centre Akordance. 13 bis rue Philippe de Girard. Paris 75010

Pour information et inscription

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