



Grandir sur son chemin d'âme

Un cycle de 9 mois, 9 week-ends, pour déployer
l'être d'énergie-conscience que nous sommes,
à chaque étape de notre incarnation

Présentiel • Paris • octobre 2026 - juin 2027

1. **La toile de fond.** *De l'unité à chacun de nous.* → 9-10-11 octobre (**ouvert à tous** si place)
2. **Incorporation. Nouveau-né et avant.** *Bien sur la terre et dans son corps.* → 14-15 novembre
3. **Maternage. Nourrisson.** *Comblé et complet.* → 12-13 décembre
4. **Autonomisation. Crapahuteur.** *Campé dans ses frontières et prêt à l'aventure.* → 16-17 janvier
5. **Personnification. Enfant.** *Merveilleusement unique, parmi d'autres.* → 20-21 février
6. **Envol/socialisation. Adolescent.** *À la découverte de soi dans sa génération.* → 6-7 mars
7. **Déploiement/création. Adulte.** *Acteur de sa vie et créateur social.* → 3-4 avril
8. **Maturation/transmission. Quinqua Sexa.** *Intériorisation et quête de sens.* → 8-9 mai
9. **Eveil et départ. Senior.** *Réunification, détachement, transition.* → 12-13 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 **travail énergétique** (chakras et aura ; ancrage-centrage-alignement ; lien à l'unité) et **travail de conscience** (blessures et défenses, système familial, analyse transgénérationnelle, process psycho-corporel, voyage chamanique...)

280 € l'atelier week-end, soit 2520 € 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 : 9 mois, 9 week-ends pour se révéler à soi-même

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

Ouvert à tous, priorité réservée aux participants du cycle complet, coût seul : 380 €

Cet atelier pose les bases conceptuelles et pratiques de toute la suite du cycle. 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

De l'unité à chacun de nous

Les bases du cycle

→ 9-10-11 octobre 2026

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, nous libérer et nous agrandir. Sont explorés très expérimentiellement, les enjeux de l'étape, ses apprentissages, les obstacles qui ont pu se présenter et les modes de fonctionnement que nous avons mis en place pour nous protéger et qui font notre « personnage », plus ou moins adapté et oublieux de notre vraie nature.

2. Incorporation

Nouveau né et avant

Bien sur la terre et dans son corps

→ 14-15 novembre 2026

1^{er} élan d'individuation • Conception, gestation naissance et avant • Chakra 1

Sécurité sur terre, dans un corps sans perdre le lien au ciel. 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

Nourrisson

Comblé et complet

→ 12-13 décembre 2026

2^e élan d'individuation • Complétude • Confiance dans l'abondance et l'amour • Chakras 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

Crapahuteur

Bien campé dans ses frontières et prêt à l'aventure

→ 16-17 janvier 2027

3^e élan d'individuation • Mobilité, propreté, langage • Frontières • Intégrité, élan naturel, joie de vivre, expression • Chakras 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.

5. Personnification

Enfant

Merveilleusement unique, parmi d'autres

→ 20-21 février 2027

4^e élan d'individuation • Maternelle et primaire • Identité • Affirmation du moi, dans le respect de soi et de l'autre • Chakra 3

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...

6. Envol/socialisation

Adolescent

À la découverte de soi dans sa génération

→ 6-7 mars 2027

5^e élan d'individuation • Pulsions et autorité intérieure • Sexuation et exploration de sa place parmi ses pairs • Chakras 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 Éros, 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.

7. Déploiement/création

Adulte

Acteur de sa vie et créateur social

→ 3-4 avril 2027

Pleine individuation • Installation au cœur de la société •

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.

8. Maturité/transmission

Quinqua, sexa

Intériorisation et quête de sens

→ 8-9 mai 2027

Intériorisation et élargissement • Nouvelle vague •

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. 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....

9. Éveil et départ

Sénior

Réunification, détachement, transition

→ 12-13 juin 2027

Spiritualisation et remise en perspective • Senior •

Transition • Possibilité de retrouver l'être et sa source: l'unité • Chakra 7

Vieillir, mourir, s'éveiller. Tout un programme de retour à l'être! Trouver une manière d'appivoiser 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...



L'intention et la vision du cycle

Ce cycle peut se vivre comme un guide de voyage pour une âme qui s'incarne. Et son intention est d'aider votre/notre âme à se déployer dans toute sa grandeur.

J'y partage et transmets la vision et les pratiques qui m'ont aidée à grandir et m'agrandir, puis à aider les autres à grandir et s'agrandir à leur tour. Sa vision est synchrétique et fait le pont entre énergétique, psychologie, développement personnel et quête spirituelle. Elle est non-dualiste et embrasse toutes les spiritualités.

Elle repose sur deux hypothèses.

La première hypothèse essentielle est que tout est un, vibratoire, 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. (Cf Françoise Bonnal. *Psycho-Energie, une expérience énergétique agrandie du monde et de soi*. Quintessence, 2022)

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 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 de voyage, 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. (Cf Françoise Bonnal. *Grandir sur son chemin d'âme, repères d'étapes pour une conscience qui s'aventure sur terre*. Quintessence, 2023.)



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, mantras...
- Harmonisation et expansion 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.

- Revisite des étapes de croissance de la personne (les enfants intérieurs): analyse reichienne enrichie : à chaque étape: apprentissages, traumas possibles et défenses d'adaptation → À assouplir.
- Clarification des conditions de naissance dans le système familial et transgénérationnel: place dans le système familial, traumas, loyautés et fantômes → À clarifier.
- Rencontre et transformation des parts d'énergie-conscience bloquées ou enfants blessés en soi → À accueillir et à libérer.
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 importante pour donner des repères.

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



Grandir sur son chemin d'âme

Public du cycle

Ce cycle s'adresse aux **personnes en quête personnelle et spirituelle ainsi qu'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 veulent tirer le plus de profit possible de la dynamique engagée et intégrer les changements en cours. Plus encore, bien sûr, si le besoin de soutien se fait sentir.*

Les participants qui ont complété le cycle ont la possibilité de le refaire le cycle. Les «repartants» bénéficient d'un discount équivalent au prix d'un atelier.

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

Localisation

Le cycle se tient en présentiel, à Paris, dans deux grandes salles, en deux lieux pour cette prochaine année 2026-2027 :

- **Centre Akordance, 13 bis rue Philippe de Girard, 75010 Paris** (octobre, novembre, décembre, janvier, avril)
- **Forum 104, 104 rue de Vaugirard, 75006 Paris** (février, mars, mai, juin)



L'équipe d'accompagnement

**Ce cycle est conçu par Françoise Bonnal,
qui en est l'animateur principal**

Françoise Bonnal

Françoise 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 psychoénergéticienne. 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; *Petites Révélations pour devenir soi*. Jouvence, 2011; *Psycho-Energie, une expérience énergétique agrandie du monde et de soi*. Quintessence 2022 ; *Grandir sur son chemin d'âme, repères d'étapes pour une conscience qui s'aventure sur terre*. Quintessence, 2023; *Mystique Ordinaire*, The bookEdition.com, 2024 ; *Illumination ordinaire. Vie, éveil, ascension. Parcours d'une conscience en quête d'elle-même*. The BookEdition.com, 2026.

Françoise est accompagnée, ainsi que le groupe, par des collègues facilitateurs psychopraticiens et/ou énergéticiens, riches de leurs propres cursus et spécialités. Soit l'équipe actuelle:

Claire Perrin de Félice

Après des études de littérature et de droit, Claire a exercé comme avocate en droit pénal et droit des étrangers pendant plus de dix ans, avant de se sentir appelée vers la relation d'aide à la personne. Elle est aujourd'hui psychopraticienne, formatrice et superviseure dans l'Approche centrée sur la personne (ACP-Carl Rogers). Pour continuer de s'approfondir et déployer sa présence d'accompagnante, elle s'est formée à l'analyse transgénérationnelle (Jardin d'idées, Bruno Clavier, Danièle Flaumenbaum) et se nourrit du courant transpersonnel, notamment la respiration holotropique (Stanislav Grof, CESHUM). Elle pratique aussi la danse des 5 rythmes, qui consolide l'ancrage et entretient le mouvement et la créativité.

Delphine Granet Knopfer

Après des études de communication et une activité de chef de produit dans le domaine du luxe pendant plus de 10 ans, Delphine a décidé de se consacrer à l'accompagnement de personnes dans leur processus de guérison et d'évolution.

Elle est psycho-énergéticienne diplômée de l'Ecole Barbara Brennan School of Healing (USA) en 2016 et praticienne en Biopolarité depuis 15 ans, méthode de soin énergétique mise au point et enseignée par Véronique Fouquet. Soucieuse de continuer à se déployer et à approfondir le travail qu'elle propose, elle suit une formation en Sonothérapie qui fait partie des thérapies quantiques d'aujourd'hui et de demain.

Témoignages

« **Ce cycle est un accélérateur de particules.** Tout ce travail sur soi, ce changement d'être est surmultiplié et, paradoxalement, réconfortant, dans le soutien de tout un groupe qui en bénéficie et en fait bénéficier chacun ». *Michèle, France*

« **Je remercie ce merveilleux accélérateur de processus,** ce booster d'élans, de vie et d'amour qu'est ce cycle Grandir. Merci pour tout ce que vous pouvez, l'équipe et toi, insuffler, partager, inspirer, provoquer, accueillir, réparer, dans cette extra vraiment extra-ordinaire aventure. Ce me semble de biens modestes mots en regard du chemin ouvert. Avec ma gratitude. » *Florence, Paris*.

« **Neuf mois pour naître à moi-même et me reconnecter à La Lumière !** J'en avais fait des stages, déjà! Et j'en ai usé des divans de psy ! Mais cette fois c'était différent et je me remercie tous les matins d'avoir osé faire le premier pas pour m'inscrire à "Grandir sur son chemin d'âme" car il y aura un avant et un après. C'est la première fois que je rencontre quelqu'un qui parvient à associer de manière aussi fluide les dimensions psychologique, énergétique et spirituelle. Or j'avais soif d'une telle réconciliation. Grâce à Françoise, à ses trois supers acolytes et à la dynamique bienveillante et sécurisante qu'ils ont su instaurer dans le groupe, j'ai pu non seulement revisiter mes blessures avec mon mental, mais aussi les accueillir avec le cœur et, enfin, les nettoyer en profondeur. Forte de cet allègement, je recommence à entrevoir que la vie est bien plus ouverte que je ne l'imaginais car tout est Un. Je suis psychologue, formée à l'université et je suis venue entre curiosité et lassitude, or, faire ce stage a été pour moi une chance inouïe et un privilège. Ma pratique est désormais beaucoup plus incarnée. Que ce soit à titre personnel ou professionnel, j'ai envie de continuer le chemin et de rayonner La Lumière que j'ai reçue. » *Béatrice, Beauvais*

« **Ce travail qui s'est déroulé sur 9 mois a été comme un processus de naissance.** Au moyen d'exercices apparemment simples et anodins, Françoise et sa belle équipe d'assistants m'ont amenée à des prises de conscience très profondes et durables. À la dimension corporelle et psychologique, s'est ajoutée la dimension spirituelle. Cette dernière prend pleinement sa place dans ma vie et donne une nouvelle couleur à mon existence. Je me sens davantage en lien avec ma sensibilité et mon Être. » *Mary, Paris*

« **Neuf mois d'une formidable aventure pour aller à la rencontre des autres,** à la rencontre de soi...

Pour se rendre compte que Nous sommes le tout. Tout en restant si uniques et singuliers, il y a en chacun de nous une part de l'autre qui résonne, qui nous ressemble et nous assemble. Hier inconnu nous devenons toutes et tous les témoins de nos chemins de vie, de nos souffrances, de nos vulnérabilités mais aussi de nos forces.

Grandir c'est une Magnifique rencontre avec l'énergétique, avec en toile de fond une aventure humaine sans pareil, sans égal.

Grandir c'est l'Opportunité de se nettoyer en profondeur, se reconnecter à plus grand que soi avec pour seuls mots d'ordre écoute et bienveillance. C'est une dynamique de groupe avec un accompagnement sur mesure. Ça bouscule, ça chahute, ça interroge c'est intensément vivant et tellement puissant que le plus dur c'est d'arrêter! » *Béatrice, Saint-Étienne*

« **Le cycle Grandir, c'est plonger en soi, se détricoter, se décoder,** extraire le fiel des émotions, oser pleurer, rire et partager, se retrouver sans tricher, sans chercher à devenir mieux, juste soi, tel que l'on est, authentique, oser s'aimer pour une incarnation plus solide. Le cycle "Grandir", c'est rencontrer Françoise, se plonger dans la galaxie de ses yeux, se laisser bercer par le rayonnement de son cœur, chanter et voyager, porté(e) par la beauté de son âme. Une dose de courage, d'amour et d'humour, voilà le seul bagage nécessaire à prendre pour un embarquement immédiat et sans retenue vers ce voyage 5 étoiles du corps et de l'esprit. » *Galdric, Paris*

« Une seconde année à Grandir a été pour moi une évidence car le beau chemin parcouru durant la première année me semblait encore offrir des promesses. Et, sans même m'en rendre compte, j'y ai ouvert ma porte à plus grand que moi, grâce à la puissance et l'authenticité de la "présence" de Françoise et de son équipe et d'un groupe exceptionnel de personnalités uniques, sincères et bienveillantes. J'ai tout oublié du quotidien pour ne penser qu'à moi, j'ai pleuré, j'ai rit, joué, dansé, aimé, je me suis libérée de mes noirs fardeaux grâce à cette merveilleuse énergie partagée et j'ai rencontré "ma lumière", une surprise indicible qui m'habite maintenant, me porte et me donne chaque matin la joie d'avancer librement dans ma vie. Merci infiniment pour ce cadeau extraordinaire et inattendu. »

Caroline, Choisy-le Roi

« Revivre les étapes de ma croissance jusqu'ici, avec plus de conscience et d'ouverture tendre à moi-même, réengrammer du nouveau, du possible, dans chacune de mes cellules : le groupe Grandir – nos âmes vaillantes accompagnées par trois facilitateurs aussi solides que sensibles – a fait vibrer une fréquence sur laquelle je cherche désormais à m'accorder. »

Claire, Paris

« Grandir a été mon cadeau d'anniversaire pour mes 66 ans, je n'attendais rien de précis et j'ai tout reçu, plus qu'une renaissance c'est une véritable transmutation qui s'est produite. Tel un alchimiste travaillant au creuset, nous avons travaillé le corps à corps dans les ateliers et c'est ma plus belle découverte : la puissance du langage du corps. Puis petit à petit la lumière est passée au cœur à cœur et mon cœur s'est ouvert à la vibration du mot AMOUR. Pour cet immense voyage, toute ma gratitude à Françoise, Claire, Jean-Marc et Marianne pour leur accompagnement et un immense escargot d'amour pour le groupe entier qui a dynamisé, dynamité des barrières par l'effet miroir... Gratitude à chacun et chacune. »

Michèle, La Hague

« J'avais été saisie et ravie par une 1^{ère} belle expérience en suivant la formation "Grandir sur son chemin d'âme" l'année précédente, et j'ai décidé de recommencer l'ensemble du cycle pour approfondir l'enseignement et la pratique que Françoise Bonnal met à notre portée pendant les neuf mois que dure celui-ci, déjà vécue comme une véritable gestation. Cela a été l'un de mes meilleurs choix au cours de mon existence: le groupe tout autant que les ateliers les uns après les autres m'ont permis d'appréhender les différentes étapes de ma traversée de la vie sous un jour encore plus profond et plus enthousiasmant que tout ce que j'avais connu jusque-là. L'approche corporelle et énergétique accompagnant les exposés théoriques ouvre la voie à une connaissance et à une relation à soi et aux autres lumineuse et apaisée, et permet d'accueillir notre être authentique tout au long du chemin parcouru depuis le début de notre vie avec beaucoup de subtilité et d'émerveillement... pour laisser entrevoir la petite âme présente en nous depuis toujours! »

Nancy, Paris

« Ce parcours est une extraordinaire porte ouverte sur une dimension augmentée de nos vies, dans laquelle notre cœur, notre âme peuvent enfin répondre à leur besoin d'être libérés, en expansion, sans limite, pour l'immense bonheur d'être simplement au monde ici et maintenant, d'être le monde. Je suis arrivée là vide, desséchée, quasi brûlée, pétrifiée dans une posture sans issue. Je repars remplie d'images réconfortantes, revalorisantes, émerveillée par cette vision du monde que Françoise et son équipe m'ont offerte, par sa profondeur, sa richesse et enfin libérée de mes entraves. Un immense merci ! Je voudrais que tous ceux que j'aime puissent profiter de cette magnifique opportunité de prendre le temps d'apprendre, pas à pas, pendant neuf mois, à ouvrir son cœur au bonheur. »

Caroline, Choisy-le Roi

« Grandir m'a ramené au plus près de moi-même, par des chemins parfois ardu, toujours surprenants, parsemés de découvertes et quelques fulgurances. Des vieux nœuds enkystés ont trouvé moyen d'émerger et de se desserrer, pour être accueillis dans l'immense attention et bienveillance de l'équipe encadrante. L'apport du groupe ne cesse de me surprendre: les expériences des autres font écho en nous et nous nous reconnaissons les uns dans les autres. Est-ce ça la fraternité ? L'amour ? La vie s'élargit et s'allège. J'en sors plus solide et plus joyeuse. »

Anabela, Bruxelles.

« **Cette année avec Grandir, ce fut une métamorphose pour moi**, dans la joie et par moment dans la douleur, mais toujours dans le cœur. Avec Françoise et son équipe comme guides remplis d'amour, nous avons cheminé pendant 9 mois en groupe, au gré d'une multitude d'expériences. Les barrières se sont abaissées et petit à petit et chacun et chacune a grandi. Grandir ensemble c'est magnifique. On partage des moments d'intimité, on voit de mois en mois les visages se détendre et des yeux pétiller à nouveau. Merci encore pour cet accompagnement et toute cette créativité. » *Béatrice, Paris.*

« **Grandir est une aventure merveilleuse à conseiller à tous les passionnés de la vie**, aux empêchés et aux empêtrés, à ceux qui sont plein d'élan et à ceux qui en manquent. Françoise Bonnal a composé un cocktail au goût de reviens-y plein de vie, d'inventivité, fondé surtout sur de l'expérientiel à partager et vivre sans compter pour marcher dans l'existence, libre du malheur, bien dans sa tête et dans son corps, réconcilié avec soi, la vie et les autres. C'est un cycle unique en son genre et profondément transformateur. » *Jean, Paris*

« **Accomplir le cycle Grandir a été une aventure incroyablement intense** qui m'aura profondément transformée. Grandir c'est comme une sorte de laboratoire humain dans lequel j'ai pu faire plein d'expériences aussi riches qu'inattendues. Il fallait parfois bien accrocher sa ceinture !! Au final j'y ai appris la confiance dans le lien à l'autre, j'ai pu oser ma vulnérabilité et la traversée de mes ombres les plus obscures, j'ai eu la surprise de reconnecter avec ma puissance de vie et pouvoir y retrouver mon élan premier. L'assourdissant NON est devenu un grand OUI rempli de désirs... quelle précieuse expérience ! Je reste aussi fascinée par l'intelligence collective et ce que l'énergie du groupe génère comme éclats de conscience en soi. Ma gratitude est considérable envers mes "âmis" qui ont nourri ce G7, sans oublier l'encadrement qui a sacrément bien tenu la barre et les énergies de toute cette fabuleuse expédition vers la vie. D'une grande qualité et d'une bienveillance rare, il a été déterminant pour ma croissance en toute. » *Cécile, La Ciotat.*

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

« **Week-end après week-end, porté par une boîte à outils riche de toutes les médecines du monde, nous avons embarqué dans le plus puissant et le plus inattendu des voyages intérieurs** pour revisiter les grandes étapes de notre existence, avec leurs joies et leurs blessures, et leur donner une nouvelle place dans notre histoire. La force du groupe, sa bienveillance et l'accompagnement juste, puissant et profondément humain de Françoise ont permis aux parts de moi qui demandaient à être vues, entendues ou réparées de l'être. J'ai traversé un extraordinaire tourbillon de vie et d'émotions et j'en ressors plus léger, plus aligné, plus vaste. Un immense merci à toute l'équipe pour ce cadeau si précieux. Vous m'avez permis de me retrouver, de me réconcilier, de m'épanouir et de me rencontrer véritablement. Vous m'avez offert la possibilité de m'autoriser à être qui je suis, tout simplement. Je souhaite le même bonheur à tous ceux qui vont découvrir Grandir 11. Attendez-vous au meilleur... et ce sera encore mieux que ça ! » *Jérôme, Paris*

« **Grandir sur son chemin d'âme est un parcours à s'offrir avec générosité de cœur et d'âme pour renaître à soi, à la vie.** Il m'a permis de contacter des crispations profondes inaccessibles par les voies empruntées jusqu'alors, de les dissoudre avec l'aide cristalline de Françoise, soutenue par l'équipe et le groupe, pour retrouver vitalité, curiosité et confiance. Osez ! » *Christelle, Paris*

"**Grandir 10 ce fut pour moi, juste ce qu'il me faut d'enseignements théoriques, beaucoup de voyages et sensations dans mon corps bien vivant**, un espace préparé et sécurisé, une équipe soudée et bien aimante, un groupe qui devient chaque we plus intime, des témoignages de vie bouleversants, des pratiques simples à mettre en œuvre chaque matin comme on se lave les dents, la sensation consolante de contribuer à éclairer le monde, l'acceptation de mes propres freins, la « petite magie » en direct du cœur inspiré de Françoise Bonnal, et, au final oui, sortir agrandie. » *Christine, Paris*

«Durant plusieurs années j’hésitais à faire le cycle grandir. Et, la lecture enthousiaste du livre *Grandir sur son chemin d’âme* n’a pas suffi à me faire changer d’avis. Un ami qui avait fait Grandir 8, m’a convaincu. La période devait être bonne, j’avais enfin décidé de m’intéresser à moi ! Au début du cycle, l’effort était difficile (il fallait naître, puis s’affirmer). Puis, en douceur, au fil des ateliers je changeais. Pour moi, de façon homéopathique, pour mon entourage, beaucoup plus. À la fin du cycle, j’y vois plus clair en moi, je suis manifestement plus détendu et, surtout, je suis devenu capable de prendre mon destin en mains et ne plus systématiquement le subir. Mon « petit moi » est en paix et mon « grand moi » enfin délivré. Même à mon âge, de nouveaux horizons s’ouvrent, c’est génial ! Merci Grandir. » *Michel, Hyères*

«Participer au cycle Grandir, c’est s’accorder un temps pour soi et plonger par l’expérience dans les mystères de son existence en se sentant accueilli et supporté, en laissant étape après étape, un peu plus de place à son Essentiel. Un magnifique cadre pour chevaucher la Vie en mouvement avec la puissance de la légèreté ! » *Vincent, Paris*

« Si tu veux explorer ton dedans, allumer tes ampoules longtemps éteintes ou celles qui papillonnent en demande, alors ouvre-toi à l’expérience Grandir, cycle qui va consacrer ton lien à l’immersion du groupe et à la recherche de ton être intérieur. Le langage est simple, l’accueil réel, l’expérience profonde, légère, enveloppée ou vigoureuse mais à tous points de vue authentique et riche. On touche le cœur de notre vie à tous ! » *Jean-Marc, France*

« Le cycle Grandir, je m’y suis rendue encore et encore. Trois années, chaque fois différentes, avec leurs moments difficiles mais le plus souvent enthousiasmants, où j’ai exploré, approfondi dans ses diverses dimensions ma personne, approché mes aspirations profondes, déposé mes défenses et me suis reliée au Vivant. Je remercie les accompagnateurs si prévenants et respectueux de la temporalité de l’éclosion de chacun, de m’avoir permis de renaître à moi-même, de me réconcilier avec la Vie et de retrouver l’Amour. » *Iliana, Paris*

« Je sens du poids dans mes jambes, je sens mes pieds se dérouler dans le sol, je me sens forte. Je sens le regard des gens sur moi et je me redresse, je me sens en sécurité, je me sens bien ! Je vous remercie d’avoir réveillé et fait jaillir ce qui somnolait en moi. Affectueusement, amour et sincères remerciements ». *Ermeline, France*

« J’ai vraiment apprécié cette formation et tout le travail accompli, individuellement et collectivement. Bel et bon équipage “dirigé” par une belle et très bonne équipe avec un super capitaine à la manœuvre. Le navire et l’équipage sont arrivés à bon port. A chacun d’explorer les terres sur lesquelles ouvre ce port ! A un jour prochain. Je suis tout à fait ouvert et disposé à l’éventualité de refaire une croisière dans un an ou deux ! » *Alain, France*

« Et oui, même à 59 ans, on peut Grandir sur son chemin d’Âme, et donc sur mon chemin de Femme d’aujourd’hui. Revisiter mon histoire, lui offrir une autre écoute et un baume bienfaisant et restaurateur, grâce aux Aventuriers que nous sommes ensemble et au “ Plus Grand que nous”. Et surtout, m’inscrire dans un processus de vie, ancrée en moi ET reliée aux autres. » *Charlotte, France*

« Ce cycle m’a fait vivre des expériences incroyables. Aujourd’hui je me sens allégée du passé et pleine de nouveauté et d’élan. J’hésite même à le refaire pour affiner ! ». *Ambre, France*

« Je ressens qu’il y a un avant et un après Grandir et je remercie Françoise et l’équipe du fond du cœur pour avoir ouvert un espace de bienveillance et de sécurité propice à cette croissance. Chaque période de ma vie visitée et revisitée m’a permis de réparer les parts blessées et de réinventer des parts plus obscures, sombres ou inquiétantes afin de les apprivoiser. Aujourd’hui j’ai gagné en tolérance et en ouverture d’esprit. Je me sens plus épanouie et dans un lien plus direct avec mes besoins et mes envies. J’ai grandi, ma confiance et ma foi en la vie ont grandi également. » *Marianne, Paris*

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