



# Cercle de guérison de femmes & Travail qui Relie

Du 7 au 11 mai proche de Redon  
Bretagne - Pays de la Loire

# Espace de soin collectif

Un cercle de guérison de femmes, parce qu'on ne guérit pas seule, **on guérit mieux entourée**. Nous avons besoin de traiter nos traumas pour retrouver notre chemin et notre authenticité. **Le monde a besoin de notre amour et de notre créativité** dans toute sa puissance !

Un cercle pour vous offrir toute **la force du collectif et de la sororité**. De la douceur relationnelle, de la **reliance profonde pour sortir de la solitude** et se connecter aux femmes qui traversent les mêmes difficultés. Et pour pouvoir vivre ça, de la **sécurité psychologique** et relationnelle est indispensable...

Dans notre société où la souffrance est individualisée, où le traitement de la souffrance est aussi individualisé, **retrouver du commun et de la communauté dans la guérison nous empuissance toutes**. Les femmes présentes, mais aussi nos lignées, notre descendance, biologique ou spirituelle, et toutes nos relations.





# Nos intentions de guérison

Nous souhaitons que chaque femme puisse expérimenter sa **puissance d'être** et son **pouvoir d'agir**, au service du vivant... Que nous puissions grandir ensemble, en sororité, et accueillir nos erreurs : se planter pour pousser... Que nous puissions **connaître nos limites, et savoir les poser**... Que nous puissions oser notre force, en sortant du sentiment d'imposture et se sentir enfin **pleinement légitime**, que nous puissions **oser rayonner** tout notre élan de vie, tout notre amour du vivant, en confiance pour accueillir les différences...

Et la **spirale du travail qui relie nous habite tellement** que ce cercle de guérison s'est créé autour d'elle: autour de cette intention de **contribuer à la guérison du vivant**, et autour de sa structure en 4 étapes, avec ses pédagogies tête-corps-cœur, en lien avec le vivant, avec nos **corps-territoires**, avec ce lien entre le vécu des femmes et le vécu de la terre...

3-Porter un nouveau regard

4-Aller de l'avant

2-Honorer notre souffrance pour le monde

1-S'enraciner dans la gratitude



# Au programme

## **SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUE ET RELATIONNELLE**

Co-construire un cadre relationnel

Exercices d'expression de soi

## **SYSTÈME NERVEUX**

Travail sur les modes de survie du système nerveux :

- mode attaque (agressivité, jugements...)
- mode fuite (évitement des situations, addictions...)
- mode sidération (figement, manque d'énergie, blocages, procrastination...)
- mode soumission (faire plaisir, difficulté à dire non)

Exercices pour apaiser son système nerveux.

## **ACCUEIL DES TRAUMAS**

Traumas complexes (dont trauma de négligence),  
traumas sociaux (sexisme, violences sexistes et sexuelles)  
et auto-défense.

## **RELIANCE ENTRE FEMMES**

Passer de la rivalité à la sororité

Lien mère-fille

## **ÉMOTIONS**

Accueillir ses émotions (dont culpabilité, honte, etc).

Naviguer les émotions dans les tempêtes

## **SYSTÈMES HORMONAUX**

Accompagner les fluctuations de nos systèmes  
hormonaux (hormones système génital, hormones du  
stress, du système de récompense, etc).





# Au programme

Nous souhaitons vous offrir des outils et des approches précieuses qui transformeront votre vie et vos relations.

- == Apports théoriques
- == Exercices pratiques
- == Temps d'introspection
- == Temps de reliance avec le Vivant
- == Travail en binôme, petits et grands groupes
- == Cercle de paroles
- == Pratiques corporelles
- == Soins corporels
- == Rituel de renaissance
- == Cercle de chants
- == Mouvement libre
- == Voyage sonore

Et plein d'autres surprises, rituels et célébrations... !

# Facilitatrices

## **Ninon Cornuau, joyeuse militante écoféministe**

Il y a cinq ans, j'ai découvert que j'avais des troubles gynécologiques. Les propositions de ma gynéco de me médicamenter pour calmer les symptômes sans travail sur la racine de mes souffrances ne m'a pas intéressé. J'ai senti au plus profond de moi, que c'était lié à mes souffrances de petite fille ainsi qu'aux violences subies par les femmes de ma lignée. J'ai alors commencé un immense et très profond voyage dans mes eaux intérieures, celle de ma mère et de mes grands-mères. Et plus largement, dans l'histoire des femmes dans notre société.

À travers de nombreuses pratiques thérapeutiques, je me suis libéré de tellement de poids (et je continue !). J'ai recréé du lien avec mon ventre, mon utérus, ma créativité, ma voix, ma puissance de femme, et j'ai stabilisé mes problématiques gynéco.

Je me suis formée à contenir des cercles de femmes, que j'ouvre tous les mois depuis 3 ans. Je me suis engagée dans le collectif éco-féministe Lunité, avec qui nous organisons des grands rassemblements de femmes tous les étés dans la forêt. Avec qui nous transmettons également les savoirs pour initier des cercles de femmes.

En parallèle, j'ai également suivi une année de formation pour animer des ateliers du Travail qui relie en sécurité psychologique et relationnelle. Je co-anime ces espaces depuis cet automne.

Enfin, étant absolument passionnée des relations humaines et de la complexité des groupes, j'accompagne les collectifs dans leurs constructions et développements, en structuration et soin relationnel. Je suis actuellement engagée dans le processus de formation Transform'acteur avec Christine Masan et Éric Julien.



# Facilitatrices

[www.equilibre-en-chemin.com](http://www.equilibre-en-chemin.com)

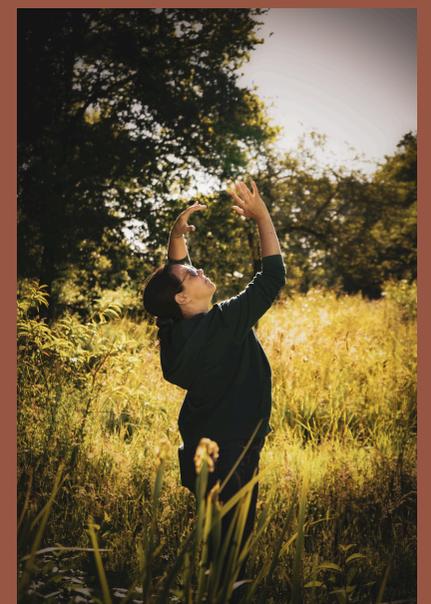
## **Florence-Marie Jégoux, militante du soin et de la reliance...**

D'abord un milieu pro quasi-exclusivement féminin: infirmière à l'hôpital, urgences, réanimation, avant un milieu très masculin : le contrôle aérien et le milieu des pilotes... Beaucoup de questions, peu de réponses et pas d'outils de compréhension ou d'action. J'ai ensuite été spécialiste et formatrice sur les facteurs humains pour l'aérien (gestion stress, fatigue, communication, travail d'équipe...), conceptrice de formations, puis analyste de sécurité sur les enjeux humains et organisationnels. Conférences sur la sécurité psychologique, analyses, formations : réconciliation avec la tête...

Et entre deux métiers, j'avais commencé une thérapie, traversé de nombreuses douleurs, physiques et psychologiques et sociales... Plongée dans l'obscur. Et réconciliation avec le coeur... Une rencontre m'a éblouie et fait tomber en écologie: Loire. Quelques coups de pagaie plus loin, rencontre fabuleuse du Travail qui relie, de l'écopsychologie, de l'activisme: réconciliation avec le monde...

J'ai alors bifurqué, et je me suis formée aux oppressions systémiques, et à la thérapie en intelligence relationnelle: psychothérapie des traumatismes, basée sur la neurobiologie du trauma, avec nos différentes parts (parts blessées et parts protectrices: IFS), le système nerveux et l'attachement. Réconciliation avec le corps et avec un corps en sécurité...

J'ai vécu une initiation en tant que femme, et j'ai à coeur de retransmettre la posture et l'empuancement que cela m'a apporté, aux femmes qui ont à coeur le vivant, et le soin au monde... Qui en a tellement besoin!! J'anime une formation à la facilitation du Travail qui relie, et je suis aussi membre de différents réseaux de soin, et très active au sein du RAFUE: le Réseau des professionnels de l'Accompagnement Face à l'Urgence Ecologique.





# Informations utiles

## DATES

Du mercredi 7 mai 14h au vendredi 11 mai 16h.

## HÉBERGEMENT ET REPAS

Chambres en écogîte :

Repas végétariens cuisinés avec amour par Lucie naturopathe.

Adresse : Saint Jean La Poterie, gîte Terranimée, 5km de Redon (gare)

## TARIFS

Facilitation : 550€

**TARIF EARLY BIRD À 470€ JUSQU'AU 31 MARS.**

Repas végétariens préparés avec amour et conscience par Lucie, naturopathe : 174€

Hébergement et frais du lieu : 228€ pour la semaine.

**Attention nombre de place limité pour préserver l'expérience de chacune dans un petit groupe :** de 6 à 12 personnes maximum.

Cadre de sécurité co-construit avec vos besoins en début de formation, pour la sécurité psychologique et relationnelle de groupe.

# Témoignages

*Voici quelques mots de femmes qui ont participé à nos ateliers :*

“Je me sens remplie de nouveau de plein d'énergie et d'apaisement!”

“Je me sens équipée pour construire des relations plus riches”

“C'est rare que je puisse me sentir aussi bien dans un groupe.”

“Je me sens moins seule, ça fait du bien de vous rencontrer”

"J'ai l'impression d'un voyage dans les profondeurs de l'humanité !!"

"Ça devrait toujours être ça, les relations humaines !!"

“Un grand merci à Flo-ma et Ninon pour leur accompagnement. J'ai ouvert mon coeur, il a pu saigner, pleurer et surtout être pansé”.

“Un cadre de confiance, de bienveillance permet d'ouvrir son coeur, de déposer et honorer sa peine et sa souffrance. Je me sens remplie d'envie d'agir et je me sens soutenue.”

“J'ai adoré l'alternance entre les découvertes théoriques et les exercices pratiques. Coup de coeur pour le massage !”





# Inscription

Question / inscription : [ninon2@protonmail.com](mailto:ninon2@protonmail.com)  
Nous sommes à ton écoute pour toute question.

**Avec joie de partager avec vous  
ce voyage dans notre humanité et en sororité !!**

