



INSTITUT FRANCOPHONE POUR LE
DÉVELOPPEMENT DU SELF LEADERSHIP

Programme du Legacy camp

Chaque journée comprendra une série de méditations, d'exercices expérimentiels, de pratiques en dyade, de réflexions en petits groupes, de démonstrations, d'enseignements et de questions-réponses.

JOUR 1 : Conscience et curiosité

- Cercle d'ouverture, méditation
- Enseignement : Que sont les fardeaux hérités ? Différencier les fardeaux personnels des fardeaux hérités
- Exercice expérimentiel
- Pratique en dyade, réflexion en petits groupes
- Cérémonie de clôture

JOUR 2 : Présence de compassion

- Méditation, exercice expérimentiel
- Enseignement : Les parts porteuses des énergies des fardeaux hérités : exilés et protecteurs. Fardeaux hérités courants : honte, chagrin, attachement insécurisant, impuissance, sentiment d'être sans valeur
- Démonstration
- Pratique en dyade, réflexion en petits groupes
- Cérémonie de clôture en cercle

JOUR 3 : Guérison et transformation

- Méditation, exercice expérimentiel
- Enseignement : Se libérer du fardeau : ce qui guérit la douleur héritée et comment nous nous libérons des fardeaux hérités.
- Démonstration
- Pratique en dyade, réflexion en petits groupes
- Cérémonie de clôture en cercle

JOUR 4 : Incarnation et héritage de lumière

- Méditation, exercice expérimentiel
- Enseignement : Du fardeau à la grâce : transformer la douleur en but
- Pratique en dyade, réflexion en petits groupes
- Cérémonie de clôture

Institut francophone pour le développement du self leadership

Siège Social : 40, rue de la Tour 92240 Malakoff

Correspondance : Claire-Lise Vertet – 12, rue de la gare – 03200 Vichy

Association loi 1901 n° W 142009322 – n° SIRET : 537 829 103 000 36

Organisme de formation enregistré sous le n°11 92 21373 92