

Marcher sa vie avec le subtil

Retrouver sa vitalité, redevenir plus vivant

Ce programme propose de renouer avec notre nature profonde à redevenir plus vivant pour nous aider à transformer notre existence, à relever les défis qui sont les nôtres au quotidien. Quelque soit le métier que nous exerçons, se reconnecter à la vie qui nous traverse, la nourrir, la célébrer est le chemin pour faire de son existence une oeuvre joyeuse.

La formation se déroule en quatre temps : une réunion de préparation, trois jours en résidentiel (2 nuits, 2 jours), une séance individuelle, trois jours en itinérance active® (3 jours de marche, 5 nuits).

Durée: 56.00 heures (8.00 jours)

Profils des stagiaires

- Des personnes souhaitant retrouver ou développer leur vitalité, du sens à leur travail, à leur existence
- Des personnes souhaitant se relier à leur âme pour servir et contribuer

Prérequis

- Pas de contre indication à la marche en itinérance
- Entretien préparatoire

Objectifs pédagogiques

- Ancrer sa vie et retrouver sa vitalité
- Se relier à l'immensité du vivant : comment entrer dans le sacré
- Cultiver son 7ième sens, la vision de l'âme
- Etre en paix, recontacter la joie
- Discerner sa contribution aux autres et au monde pour une vie joyeuse

Contenu de la formation

- S'apaiser
 - Se relier à l'immensité du vivant dans l'entièreté de son être
 - Découvrir et cultiver sa propre dimension au subtil
 - Revenir au corps, apaiser son mental, se relier à son âme
 - Collaborer avec le vivant en simplicité
- Collaborer avec le vivant
 - La cosmologie du chamanisme
 - les 4 dimensions de reliance : la nature, les émotions, le temps, la beauté
 - Nourrir son âme
- Découvrir son 7ième sens : la vision de l'âme
 - L'âme dans les différentes cultures : repères
 - Le langage de l'âme : la vision du coeur et des cinq sens
 - S'ouvrir au monde avec sa sensorialité retrouvée
- Guérir, accepter, oeuvrer
 - Regarder, accueillir ses zones sombres pour les transmuter
 - Oeuvrer pour s'accomplir dans sa réalité
 - 7 principes pour oeuvrer avec le subtil

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Anne Finot, formatrice-coach sénior

- Ingénieur en IA, coach le dojo®, coach-formatrice PCM®, The human Element®, coach d'équipe Ifod®, coach d'organisation Transorg®, Accompagnatrice de randonnée en moyenne montagne (FFMM®)
- Accompagne depuis 22 ans les individus, les équipes et les organisations par le coaching et la formation
- 36 ans de cheminement spirituel par la voie du judaïsme, du christianisme et du chamanisme.
Pratique de l'enseignement Ignatien.

Moyens pédagogiques et techniques

- Traditions spirituelles : judaïsme, christianisme, chamanisme
- Cadre psychologique : psychothérapie, analyse transactionnelle
- Pratique : l'itinérance active®, la marche, la méditation, la prière, le tambour

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation


- Ecrire un journal de bord

Tarifs

- **Particulier/Indépendant** : 1350 €
- **Entreprise** : 2350 €
- Frais d'hébergement et de bouche non inclus : à partager entre les participants avec prise en charge de l'animatrice.

Dates saison 1

- **Entretien préparatoire personnel**
- **Session 1** : Jour 1 15h au Jour 3 2025 15h, lieu entre Toulouse et Perpignan
- **Rendez-vous individuel** à choisir dans le temps juste de chacun
- **Session 2** : 9 au 13 octobre 2025, chemin & lieu à choisir ensemble (cela fera l'objet d'un exercice de la session 1)

A large, teal-colored speech bubble graphic on the left side of the page, containing a small white dot.

• Les chemins du subtil

C'est avec beaucoup de joie que je vous accompagne à rencontrer et cultiver votre dimension subtile en mettant à votre service mon expérience de coaching, de formation et de cheminement spirituel.

Anne Finot 