

## *L'unité du coeur: l'art de s'intérioriser pour mieux rayonner à l'extérieur.*

Par Adeline de Suryot



Se connecter à soi, rencontrer son intériorité, se relier à son âme, unifier son masculin et son féminin sont autant d'expression qui ont un sens et une portée profonde. Etre en accord avec soi est une condition à notre équilibre, celui dont nous avons besoin pour rayonner et œuvrer dans la vie avec confiance et fluidité. Comment accéder à ces différentes parties de soi, souvent fragmentées et dispersées ? Comment être soi-même, s'exprimer en respectant nos besoins, nos valeurs ? Pourquoi est-ce parfois si difficile ? Sur le thème de l'unité du cœur, lieu de perception unique, nous explorons depuis le corps les quatre éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air. Nous ouvrons la voie de l'harmonie émotionnelle et de la réunification. L'intimité avec soi se crée, nous pouvons mieux prendre notre place dans le monde avec sérénité et foi.

C'est ce chemin de connaissance de soi que j'ai entamé il y a plus de 20 ans, un chemin de l'être, de l'authenticité, de l'unité et surtout un chemin du cœur. Il me semblait important de trouver un bien être intérieur non dépendant de l'extérieur, de devenir libre d'addictions éventuelles et de la dépendance affective. C'est le travail d'une vie de s'unir à son cœur pour être dans l'amour de soi et de l'autre, inconditionnellement... Je continue d'observer, d'être en conscience sur les événements de ma vie et de transmuter ce qui a besoin de l'être, l'extérieur étant le reflet de mon intérieur.



Ce que je propose dans mes animations, c'est d'ouvrir nos potentiels de guérison, de se redécouvrir d'une manière holistique dans une conscience subtile et élargie de soi, et ce à partir du corps et du cœur. Nous touchons à toutes les dimensions de l'être, physiques, émotionnelles, créatives, spirituelles à l'aide d'approches qui développent la sensorialité et le ressenti intérieur libérateur. A partir de là, nous avons accès aux informations dont nous avons besoin, celles de nos limitations pour mieux les transformer.

### ***Alliance du masculin et du féminin***

Allier nos facettes masculines et féminines demande une connaissance profonde de nos modes de fonctionnement. Cette connaissance nous permet de désengrammer ce qui n'a plus lieu d'être et qui pourrait cultiver culpabilité, soumission, rapport de force dans les relations. Le chemin de la réconciliation nous permet de passer à l'action juste depuis l'être, depuis le cœur avec toute la douceur, l'intuition, la sensibilité, la réceptivité, le discernement du féminin et toute la force, le courage, la logique, l'audace du masculin.

### ***L'espace du cœur : lieu unique de perception de la réalité de ce que nous sommes.***

Il est le chemin de l'amour de soi, de celui qui s'ouvre au monde, guéri de ses blessures. En premier lieu, il s'agit bien de se découvrir, d'intensifier sa relation à soi. Nous avons dû nous fermer car nous avons été déçus, frustrés, voire menacés, et nous nous sommes retranchés dans notre ego ; par peur de souffrir nous avons refoulé nos émotions, bloqué notre ressenti et notre lien à notre corps et par là-même nous avons réfréné notre créativité et nos capacités subtiles. Comment accéder à cette partie de nous, souvent endolorie voire endormie ou fermée et s'ouvrir à nouveau? Petit à petit, il est possible de quitter cet état d'empêchement, de stagnation pour ouvrir son cœur à ce qu'il a de plus beau à nous offrir.

Le stage de fin d'année que je propose nous donne l'opportunité de faire un bilan, de regarder en profondeur nos fonctionnements, de mieux connaître nos schémas de construction et de répétition. Il nous permet d'identifier nos moyens d'évolution. Le moment de ce passage à 2018 marque le début d'une nouvelle relation à soi-même, dans le respect, l'écoute profonde de nos besoins.

### ***Un cœur unifié : une nouvelle approche holistique***

A travers des approches complémentaires et globales : corporelles, émotionnelles, créatives, spirituelles et des méthodes pluridisciplinaires, nous vous accompagnons sur le chemin d'unification de vos parties fragmentées. Des mouvements dansés et chantés à la libération des émotions et de votre créativité en passant par l'harmonisation des centres d'énergie (chakras), vous découvrez tout le potentiel que recèle l'intelligence de votre cœur.

### ***Les 4 éléments : l'harmonie du corps***

La symbolique des éléments qui nous constitue et ce qui nous y relie nous apporte de précieuses connaissances et moyens d'évolution. Nous explorons les 4 chambres du cœur qui sont des lieux de connexion aux 4 éléments, la terre, l'eau, le feu, l'air, ceci afin de trouver le chemin de l'unité, celui qui nous relie au cosmos et à tous les êtres.

### ***L'expression du corps : l'éveil de votre sensorialité***

Dans une intimité qui nous connecte à notre essence, nous exprimons en conscience notre mouvement et notre ressenti intérieur. A travers le mouvement lent, à travers les sons, nous réunissons les différents plans d'expression de notre Être. Nous dansons et chantons avec les flux énergétiques, depuis notre centre et nous nous ouvrons à la vie.



### ***Les arts expressifs : l'éveil de votre inspiration créatrice***



Quand nous engageons notre corps dans le mouvement et que nous y associons d'autres formes d'arts comme la voix ou encore le dessin et l'écriture, nous ouvrons le champ des possibles et découvrons de nouveaux potentiels.

### ***L'expression des émotions : la libération de vos freins***

Lors de temps de méditation guidée et d'expansion de conscience, nous vous invitons à plonger au cœur de vous-même à la rencontre de ce qui a besoin d'être transmuté. Dans la pleine conscience,

l'ouverture à soi et à l'autre, la communication se trouve grandie et permet la pleine expression de ce que nous sommes.

Ce stage est pour vous si :

- vous sentez que vous êtes dans un passage de transformation, de transition vers un renouveau
- vous avez besoin de vous rassembler, de réunifier vos parties fragmentées du masculin et du féminin
- vous souhaitez développer une conscience de votre corps, de vos sensations, de votre ressenti dans la libération de vos émotions
- vous cherchez à libérer votre expressivité et découvrir les potentiels de votre voix
  - vous aimeriez davantage écouter votre cœur et l'ouvrir en toute confiance, être vous même
- enfin vous souhaitez passer un réveillon dans la conscience et la bienveillance qui vous fasse passer à la vitesse supérieure, dans un lieu d'accueil particulièrement confortable et ressourçant

Plus d'infos sur [www.adelinedesuyrot.eu/programme/stages](http://www.adelinedesuyrot.eu/programme/stages)



Thérapeute holistique

Site : <http://www.adelinedesuyrot.eu>

Facebook: <https://www.facebook.com/AdelinedeSuyrottherapieholistique/?ref=bookmarks>