

# — EN TERRE SUBTILE —

7 clés de transformation pour se reconnecter à soi

EN TERRE SUBTILE est une invitation à prendre de la hauteur, en visitant nos différents « territoires » (mental, émotionnel, physique), pour une meilleure conscience de soi.

Parce que nous sommes des Êtres de relation, ce voyage se fera en groupe intimiste de **4 personnes**.

Nous nous rejoindrons pour **7 escales** au cours desquelles nous ferons l'expérience de l'instant, à la rencontre de nos ressources internes et externes pour augmenter notre capacité à sentir, ressentir, s'ancrer et s'élever.

**ÉCHANGES - NATURE - CRÉATIVITÉ - ANCRAGE**

Ces ateliers de groupe sont proposés et animés par **Jessica PEZIN - Psychologue**  
**#lapsyquiparle**



## MODALITÉS

Dates : Les samedis 16 Septembre - 21 Octobre - 2 Décembre 2023 /

20 Janvier - 23 Mars - 25 Mai - 29 Juin 2024 (engagement pour les 7 dates)

Horaires : de 9h30 à 12h30

Lieu : Sur les communes d'Oudon (44521) ou du Loroux-Bottereau (44430)

Tarif : 75 euros / séance

**Informations et Inscriptions : 06.22.39.86.47 ou [pezinjessica@gmail.com](mailto:pezinjessica@gmail.com)**

# — EN TERRE SUBTILE —

7 clés de transformation pour se reconnecter à soi

Parce que nos vies sont particulièrement rythmées par nos différentes activités et obligations, il est nécessaire de **ralentir** ce rythme pour **prendre soin de soi**, aller à la découverte de nos différents territoires intérieurs, afin de trouver nos **clés** pour nous apporter **unité, douceur et vitalité**.

C'est en m'appuyant sur mon expérience professionnelle dans l'accompagnement et aussi de mes propres expériences personnelles que je vous invite à ces escales le temps d'un « voyage » à la rencontre de soi dans un cadre bienveillant.

Ces ateliers d'une durée de 3h30 seront l'occasion de découvrir différentes façons d'aller à la rencontre de ses ressentis, ses émotions...

Ainsi nous découvrirons à chaque rencontre une nouvelle manière d'explorer nos territoires.

Ces demi-journées se veulent avant tout **expérientielles**. C'est par le corps que nous pouvons libérer nos émotions afin d'offrir à nos pensées dans un second temps la possibilité d'une **vision plus élargie**.

Le groupe constitue un réel catalyseur. C'est pourquoi, nous nous rencontrerons par petit groupe de 4. L'énergie du groupe sera elle aussi différente, et nous nous appuyerons sur celle-ci pour donner un tempo à la rencontre.

L'accompagnement que je propose repose sur une pratique qui se veut intégrative. J'allie différentes approches pour **permettre à chacun de nos corps subtils (physique, émotionnel, physique, énergétique) de se relier**.

Enfin, afin de vous accompagner au plus près de vos besoins, lors de votre inscription je vous proposerai un échange téléphonique.

Au plaisir de vous rencontrer !

**Jessica**

**#lapsyquiparle**

« En Terre Subtile, on se rencontre pour prendre un temps pour soi, avec la richesse et l'authenticité d'un groupe. Ces moments de partage m'ont permis de souffler, d'avoir un vrai temps en confiance. Grâce à l'enveloppe cocoon de Jessica, on part à la découverte de cette Terre les yeux fermés, en toute sérénité. Que du bonheur, de très belles rencontres et découvertes ! »

**Virginie**

« Ces rencontres sont une pause dans le temps qui court. Une découverte de soi-même et des relations humaines au travers des escales imaginées par Jessica. C'est l'occasion de déposer les problèmes du moment, de repartir plus légère et, par la suite, d'organiser son quotidien pour être en accord avec soi. »

**Amandine**

« En Terre Subtile c'est comme une rencontre avec Frédéric Lopez (Rendez-vous en terre inconnue), c'est riche en émotions ! Jessica nous offre à chaque escale une source de mystère qui nous permet de nous rapprocher un peu plus de notre Moi intérieur. Nous avançons dans un petit groupe secure et bienveillant, à la rencontre de soi au travers des autres, à l'écoute des résonances. Chaque escale se fait dans le respect de soi et de l'autre. Beaucoup de partage et d'échanges qui nous donnent la possibilité de créer de nouvelles chaînes d'expériences. Maintenant je suis sur le chemin vers une Slow life avec l'impatience de découvrir une nouvelle escale. Le tout... En Terre Subtile ! »

**Clémentine**