



Bienvenue à L'Envol

PRÉSENTATION

Promouvoir le vivant en chaque chose, goûter la liberté d'être, aimer rire, accueillir et se positionner autrement... Voici une liste non exhaustive des valeurs fondatrices de L'Envol.

Lieu de vie, de partages, d'échanges, du prendre soin, L'Envol est un concept qui regroupe plusieurs amoureux de la nature, des relations aux autres qui ont l'élan de transmettre leurs outils du quotidien pour (ré)apprendre à vivre.

Pour cela, des stages, des ateliers, des conférences, des soins, des séjours, et une école vous attendent. Le goût de l'essentiel ! www.lenvol-liberte.com



Au sommaire :

Bienvenue à L'Envol

PAGE 01

L'Ecole du Bien-Etre, l'école de l'expérience

PAGE 02

Agenda des activités

PAGE 03

Quand le Tout se retrouve dans tout

PAGE 04

Les séjours proposés

PAGE 5

Nos coups de Coeur

PAGE 6

Sophrologie enfants

PAGE 07

Conscience de Qi nous sommes

PAGE 08

Découvrir son corps en mouvement

PAGE 09

Le Clown Eveilleur

PAGE 10

Remerciements

PAGE 11



L'Ecole du Bien-Etre, l'école de l'expérience

PAR SANDRA GUERIN-REFUTIN

J'ai souvent entendu dans ma vie que j'étais instable, alors que moi j'expérimentais la vie ! Je faisais des expériences dans divers domaines. J'avais toujours l'envie de tout découvrir et d'ainsi me faire ma propre idée. Après je pouvais partager mon vécu, transmettre les astuces que j'avais acquises pour résoudre les éventuels écueils à ceux qui voulaient bien les entendre.

Je crois que la chose la plus folle de ma vie a été celle d'acquérir une pouliche de 2 ans 1/2, réformée des courses, à peine déboutrée alors que je n'avais jamais vécu avec les chevaux, et encore moins éduqué !



Et bien 7 ans après, Brume fait partie de mes plus belles expériences. J'ai pleuré, j'ai eu mal, souvent (chutes à répétitions avec des dommages physiques et émotionnels), j'ai ri, j'ai été désespérée, j'ai douté, mais j'ai persévéré et j'ai appris comment entrer en relation autrement. Comment me mettre en empathie, comment communiquer dans un autre registre, un autre code. Nous avons ainsi grandi ensemble. Alors aujourd'hui, je ne monte toujours pas sur le dos de ma jument mais elle est là, elle vit avec moi, elle est mon amie et nous nous soutenons. Elle me rappelle à quel point la vie est autrement que ce que nous avons appris. Elle m'a poussé à sortir des enseignements conditionnés, à aller chercher dans mon être profond comment parler avec le coeur. Ma gratitude est infini.

Alors mon élan de contribution me pousse à transmettre cette expérience, l'expérience d'oser. Oser malgré les jugements des autres, malgré les doutes, malgré les peurs, malgré tous les freins intérieurs et extérieurs. Il n'y a pas de bons ou de mauvais choix, il y a des expériences à vivre pour être vivant sur cette Terre.

L'Ecole du Bien-Etre est l'école de l'expérience pour aller vers la joie de vivre et notre liberté intérieure et je suis heureuse de vous y accueillir.

« La joie de
l'âme réside
dans l'action »

LOUIS HUBERT LYAUTEY



Les réjouissances du 1er trimestre 2021

A L'ECOLE DU BIEN-ETRE



JANVIER 2021

16-17 : [1er module Thérapie du Champs Mimétique](#) avec Fabienne Bellay

20 : [Atelier sophro-enfant](#) avec Vanessa Bassano

23-24 : [Le Clown éveilleur](#) avec Evelyne Laurent

29-30-31 : ["Danse ta vie" - LE CORPS](#) (1er module) avec Sandra Guérin-Refutin



FEVRIER 2021

3 : [Atelier sophro-enfant](#) avec Vanessa Bassano

[5,6 & 7 - 3 Jours Avec Christine Paule](#)

- [Le 5 : Conférence "Eveil de Soi" En tout Intimité.](#)
- [le 6 : Atelier "Conscience de Qi nous sommes"](#)
- [Le 7 : Thèmes numérologiques Personnels & Individuels \(réservation indispensable\).](#)

13-14 : [2ème module Thérapie du Champs Mimétique](#) avec Fabienne Bellay

20-21 : [Le Clown éveilleur](#) avec Evelyne Laurent



MARS 2021

3 : [Atelier sophro-enfant](#) avec Vanessa Bassano

13-14 : [3ème module Thérapie du Champs Mimétique](#) avec Fabienne Bellay

20-21 : [Le Clown éveilleur](#) avec Evelyne Laurent

26-27-28 : ["Danse ta vie" - LES EMOTIONS](#) (2ème module) avec Sandra Guérin-Refutin

EVENEMENT 2021 A RETENIR

WEEK-END DU
17 ET 18
JUILLET 2021
1ÈRE
RENCONTRE
A L'ENVOL



RETROUVEZ LES PROGRAMMES COMPLETS DES FORMATIONS SUR

www.lenvol-liberte.com

Onglet EVENEMENTS

Pensée ! Tout se retrouve à toutes les échelles

PAR FABIENNE BELLAY

Ho la la !!

Mais que suis-je sensée penser, dire, faire dans cette situation ?

Celui-ci dit ceci, celle-ci dit cela, il faut que ceci, on doit faire cela...

Qu'est ce que je ressens au fond ? Quelle est ma première envie ? Qui est ce que j'écoute ? Qui est ce que je crois ? Je veux bien faire ! Je veux bien penser ! Je veux bien agir !

oui mais Je ne sais plus ☹

Face à ce brouhaha intérieur, je prends exemple sur le corps pour mieux comprendre comment aborder la vie ! Comment le corps fonctionne-t-il face à toute situation ?

Les cellules du rein font leur fonction de cellule du rein, les cellules du foie font leur fonction de cellule du foie, chaque cellule du corps travaille pour son organe et son système. Chacune fait ce qu'elle sait faire et ce qu'elle a à faire ! Chacune vit sa fonction. Chacune donne et reçoit (au centuple) des autres cellules, et chacune participe proactivement au bon fonctionnement du corps.

Aucune ne cherche à faire le travail de l'autre car chacune accepte que l'autre fasse différemment d'elle.

La cellule du rein ne cherche pas à faire le travail de la cellule du foie, la cellule du poumon accepte que la cellule de l'estomac fasse différemment d'elle, la cellule du cœur sait qu'elle ne peut pas fonctionner sans que la cellule du gros intestin fasse son boulot ! La cellule du pancréas ne reproche pas à la cellule de la rate de ne pas avoir fait comme elle et la cellule de la vessie ne réclame pas à la cellule de l'intestin grêle d'assumer une fonction de cellule de vessie, la cellule de l'intestin grêle ne porte pas de jugement sur les autres cellules.

Toutes s'harmonisent et contribuent au bon fonctionnement, à la bonne évolution du corps.

Alors si je prends exemple sur le corps si merveilleux, en comprenant que tout fonctionne de la même façon dans l'Univers, et que je retrouve tout à toutes les échelles, je comprends que :

Je n'ai pas à faire comme lui.

Je n'ai pas à penser comme elle.

Je n'ai pas à imposer à l'autre qu'il agisse comme moi.

Je peux entendre l'avis de l'autre et avoir un avis différent, selon mon ressenti, mon intuition, mes croyances, ce n'est pas pour autant que l'autre a tort.

ALORS !

Je conçois que des personnes soient "lanceurs d'alerte".

Je conçois que d'autres soient "monteurs de barricades".

Je conçois que d'autres agissent en silence et en discrétion et que d'autres n'agissent pas.

Je conçois que d'autres se préoccupent de leur propre intérieur.

Je conçois que d'autres soient réceptifs.

Je conçois que d'autres soient actifs.

Je conçois que d'autres soient expansifs.

Je conçois que d'autres soient sensibles.

AINSI

J'accepte l'autre dans sa singularité.

J'accepte ce que je ressens.

J'accepte ce dont j'ai envie.

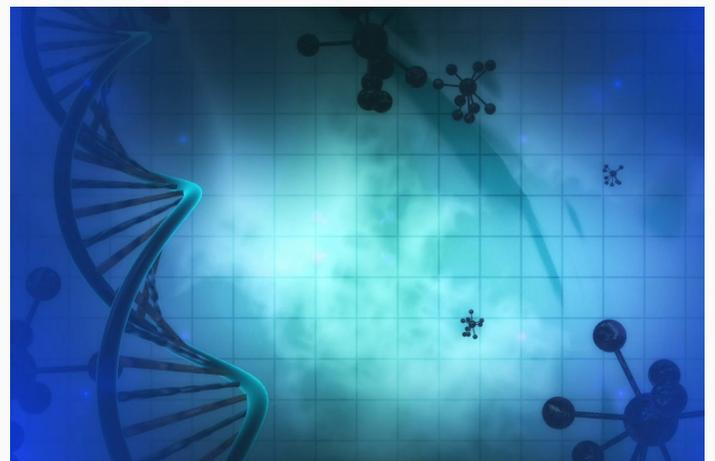
J'accepte ce dont je rêve.

J'accepte qui je suis.

J'écoute mon intuition, mon guide intérieur.

Je m'accepte dans mon indivi-dualité.

Ainsi je participe, je fais ma fonction, je fais ce que je sais faire et ce que j'ai à faire, je contribue au Tout, pour toute l'humanité !!





Choisir son séjour

3 TYPES DE SÉJOUR AVEC OU SANS SON CHEVAL

L'Envol est un lieu d'accueil où chacun peut trouver le séjour qui lui correspond.

LE SEJOUR "NATURE" : Goûtez les joies simples d'un environnement calme et reposant au milieu des arbres et des animaux pour vous régénérer.

LE SEJOUR "BIEN-ETRE" : Lors de votre séjour sur le domaine, découvrez ou re-découvrez des techniques de soin, de bien-être et/ou d'accompagnement durant votre séjour. Des praticiens sélectionnés sont à votre disposition sur rendez-vous (carte des soins et intervenants à votre disposition pour préparer votre séjour en amont)

LE SEJOUR "SOINS" : Venez transformer une situation inconfortable ou douloureuse de votre vie grâce aux outils de retour au bien-être. Vous apprendrez à écouter votre corps, votre ressenti, vos émotions pour apporter une réponse appropriée à vos besoins. Vous serez accompagné(e) durant ces deux jours et vous repartirez confiants et enthousiastes avec des clés concrètes à utiliser au quotidien.

LE SEJOUR "NATURE AVEC SON CHEVAL" : Sur le même modèle que le séjour nature, les cavaliers pourront venir avec leur(s) cheval(aux). L'hébergement de leur monture pourra être soit au pré soit dans un box en fonction de la demande.

LE SEJOUR "BIEN-ETRE AVEC SON CHEVAL" : Sur le même modèle que le séjour « Bien-Etre » mais avec la possibilité d'offrir à son cheval des soins adaptés.

LE SEJOUR "SOINS CAVALIER/CHEVAL" : Les cavaliers désirant améliorer leurs performances ou simplement améliorer la qualité de la relation à leur cheval pourront venir passer 2 jours à « L'Envol ». Des soins pour le cavalier et pour le cheval seront proposés aux deux parties et un projet commun sera défini ensemble. Toujours à la carte, les soins proposés seront les mêmes que pour les séjours « soins » mais d'autres soins équin viendront enrichir le panel des soins proposés (shiatsu équin, ostéopathie équine...) L'objectif de ce séjour est de favoriser la meilleure compréhension entre l'homme et l'animal, en développant la communication pour trouver une harmonie dans le couple cavalier/cheval. Le cheval est un partenaire fantastique du soin et aidera son cavalier à prendre conscience de ses blocages qui agissent également dans sa vie au quotidien. Ainsi le cavalier pourra tirer profit de cet enseignement et constater le changement dans sa vie personnelle et professionnelle...





DÉCOUVREZ
Un goût d'essentiel
 VOIR [MY SELF RELIANCE](#)



Pour rire

Défendre la vie



Pour la Vie



**Apprendre en se
 distrayant**



Ô Nature - 2 - Magazine créé avec Madmagz
 Magazine de célébration de la Nature, de l'Humain, une Ôde au vivant sou...
madmagz.com



Sophrologie enfants

PAR VANESSA BASSANO

La sophrologie s'adresse aux enfants à partir de 5 ans.

Pourquoi conduire son enfant chez un sophrologue?

- Problèmes de sommeil
- Angoisses, anxiété, agitation nerveuse,
- Manque de concentration
- Hyperactivité

Objectifs :

- Apprendre à gérer ses angoisses, ses peurs, ses émotions, un changement de vie
- La sophrologie favorise la présence à soi-même, le calme, la confiance en soi et la communication
- La sophrologie peut améliorer les troubles psychosomatiques

Comment se passe une séance ?

La séance commence par quelques minutes d'apaisement. Le sophrologue enseigne à l'enfant des techniques respiratoires et des postures corporelles qui aident à se relaxer, à lâcher prise. Le sophrologue utilise un vocabulaire, compréhensible pour l'enfant, même petit. Les techniques s'appuient aussi sur l'imaginaire de l'enfant. Il apprend des techniques simples, de façon ludique et récréative. La sophrologie renforce l'attention et aide l'enfant à réduire les tensions.

La Respiration

Un savoir important qui permettra aux enfants d'acquérir des outils d'autonomie, des automatismes de détente et de lâcher-prise, qu'ils pourront réutiliser quand ils en ressentiront le besoin. Ils sauront alors qu'ils possèdent toute la faculté et le savoir pour recommencer les exercices quand ils le souhaitent chez eux. Les enfants sortent plus forts, plus attentifs et heureux de cet acquis précieux. Grâce à la sophrologie ils apprennent « à poser » le calme dans tout leur corps, ils savent respirer avec leur ventre, et peuvent aussi connaître les différentes parties de leur corps pour y repérer les tensions qu'ils ressentent et ainsi les gérer plus facilement.



Conscience de Qi nous sommes

Par Christine Paule
Numérologue



Apprendre
qui se cache
derrière cet
arbre

Le bonheur de se découvrir

Être soi-même, un privilège ou une volonté !?
Pour certains, c'est une évidence, pour d'autres il
faudra chercher longtemps, pas à pas et d'autres
encore ne se trouvent jamais !

Notre chemin est clairsemé de barrières,
d'obstacles, de drame parfois, de joie, de bonheur,
un mélange de rires et de larmes pour trouver la
force, le courage, l'envie, la motivation. Je dirais
même la détermination à être qui nous sommes
profondément et ce pourquoi nous sommes là.

Qui suis-je pour résumer la vie de chacun ?
Personne ! Personne d'autre qu'un maillon de la
chaîne qui après avoir traversé tout ça s'éveille à
autre chose qui mûrissait en moi au fil du temps et
qui d'échecs en réussites m'a conduit jusqu'à vous.
Le but aujourd'hui, semer la graine du bonheur
d'être enfin QI nous sommes !

Découvrir son corps en mouvement

PAR DELPHINE PERRIÈRE

Votre corps fait parti de vous et il est important de savoir vivre avec, d'être en relation avec lui, d'être à son écoute et d'en prendre soin.

Il existe plusieurs façons de prendre soin de soi...

Je suis danseuse et professeur de danse, mon naturel corporel est plutôt mouvant et j'ai besoin de le nourrir au quotidien.

Je suis quelqu'un de dynamique, impulsif et fougueux, ce qui nécessite forcément un contre poids pour équilibrer cette énergie explosive.



Ce complément je le trouve dans le recentrage, la concentration active, la lecture, l'écriture, le coloriage, la nature, la musique et la danse évidemment. J'ai par le passé, effectué un voyage d'un mois au Viêt-Nam et j'ai passé 24h dans un temple bouddhiste avec des moines.

Cette introspection (qui est passée inaperçue à l'époque), ce calme mélangé à la puissance du lieu, ces sonorités, ces attitudes corporelles, sont gravés à jamais et m'ont inconsciemment influencé dans mon recentrage personnel.

Le premier confinement que nous avons eu, m'est apparu comme une évidence, une prise de conscience, un besoin de faire le point, de m'écouter, de me connaître vraiment et mes premières questions ont été :

- Comment suis-je aujourd'hui ?
- Qu'ai je donc besoin ?
- Qu'est ce qui me fait plaisir ?

J'ai donc créé une pratique corporelle qui répond à mon besoin :

"RAYONNER DE L'INTERIEUR POUR RETROUVER MA PLENITUDE PERSONNELLE"

Cette pratique se nomme "àtma" et lorsqu'elle est associée à un atelier corporel ou chacun prend et assume sa place en toute liberté et joie, elle fait rayonner votre corps, votre coeur, votre être !!!

« Danser, c'est s'interroger, aller au plus profond de soi »

MARIE CLAUDE PIETRAGALLA



CLOWN ÉVEILLEUR

AVEC EVELYNE LAURENT



La joie au coeur de soi !

LA CRÉATIVITÉ
C'EST
L'INTELLIGENCE
QUI S'AMUSE
ALBERT EINSTEIN

EXPLORER L'EXPRESSION CLOWNESQUE
ET SINGULIÈRE QUI EST EN NOUS.
RÉ-APPRENDRE À SE LAISSER ÊTRE
POUR MIEUX SE RE-DÉCOUVRIR !
SE RE-CONNECTER À L'ESSENTIEL
AUTANT QU'À L'UNIVERSEL !
LE CLOWN ÉVEILLEUR EST UNE INVITATION À
REVENIR EN SOI DANS UN CADRE PÉTILLANT,
ET SÉCURISANT.



Ressourcements personnel , artistique et spirituel



Remerciements
à Sandra
pour son fabuleux
projet qui nous
réunit tous



Quand les idées sont communes dans la bienveillance
et les rencontres des évidences, il émerge des choses
incroyables, magiques et ce lieu en est le berceau !
Alors Merci à Sandra & JP de nous y accueillir...

Christine Paule