

# Exploration de Soi Porcelaine & Parfums

*Reconnectez-vous à votre sens du toucher et de l'odorat & rencontrez votre être profond*

Cette retraite au sein d'une communauté intime offre un espace pour s'extraire de son environnement et se reconnecter avec son moi profond. Une passerelle pour explorer et restaurer les dissonances sur les plans spirituel, émotionnel & mental.

Animée par

Clotilde Le Grand

Artiste céramique et thérapeute alternatif

Du 21/ 25 juin 2021

@ <https://www.lapierreverte.eu>

A partir de 765 € hébergement et repas inclu

Groupe limitée à 7 participants

**Early Bird:** Réservez avant le 30 avril et bénéficiez de 50€ de réduction



Off the flow 1

En tant qu'enfant, j'étais fascinée par les odeurs, je collectionnais passionnément des échantillons et je fabriquais des parfums à partir de mélanges de pétales de roses et de poudre d'encens que je laissais macérer dans de l'alcool.

Je passais de longues heures à jouer avec le sable au pied de ma balançoire, à confectionner des gâteaux plus ou moins humides! Le temps et l'espace disparaissaient et sans le savoir, j'étais connectée à mon être profond.

Le chemin parcouru depuis m'a ramenée dans cet espace intérieur où l'odorat et la céramique s'unissent dans ma pratique.

Je suis heureuse de vous accompagner dans cette exploration de vous-même avec les outils qui me tiennent tant à cœur, de par leur douceur et leurs subtiles vibrations.

Session 1 - SE RECONNECTER À SOI-MÊME

Session 2 - DU CHAOS À L'ORDRE

Session 3 - CRÉATION D'UN OBJET MÉDIATEUR

Session 4 - STABILITÉ ET FORCE

Session 5 - RESENTIR DE LA GRATITUDE

Session 6 - SESSION INDIVIDUELLE

## Objectif

Comment les projections de l'esprit induisent des sentiments et comment puis-je en bénéficier ?

Calmer mon esprit.

Prendre conscience de mes émotions grâce aux odeurs.

## Thème

Définir où j'en suis à l'instant présent.

Apporter de la clarté sur ce que je crois être mon être profond et mes émotions.

Expérimenter un espace intérieur, sans pensée.

Reconnecter avec des mémoires profondes.

Vous commencerez en inspirant la même odeur afin de créer un lien invisible au sein du groupe.

Avec des techniques simples vous entrerez dans un état méditatif & un nouvel espace pour vous même.

## Outils

Méditation

Guidance

Mélange d'huiles essentielles fourni avant la retraite

*Être Surpris*

*" Sans émotions, il est impossible de transformer l'obscurité en lumière et l'apathie en mouvement." Carl Gustav Jung*

## Objectif

Explorer la porcelaine & me reconstruire.

Expérimenter le sens du toucher & entrer en contact avec mon être profond.

## Thème

Qu'est-ce que cela révèle sur moi-même ?

Comment puis-je explorer l'intimité de ma peau ?

Vous travaillerez avec de l'eau chaude et de l'argile blanche.

Vous découvrirez comment la musique peut conduire à un nouvel état de conscience en explorant votre sens du toucher & de l'odorat.

Vous laisserez l'intuition du geste vous guider.

## Outils

Porcelaine

Eau chaude

Musique binaural\*

Huiles essentielles

*Être Exploré*

*"Je ne savais vraiment pas si je respirais de la musique, si j'entendais des parfums ou si je dormais dans les étoiles." Maupassant*

## Objectif

Création d'un objet médiateur porteur d'informations personnelles et d'énergie.  
Comment mon odorat me relie à mon sens du Soi ?

## Thème

Explorer comment l'odorat et le toucher sont alliés.  
Créer à partir du domaine du néant un «objet» significatif pour moi-même.  
Donner forme à l'argile.

Vous respirerez un parfum tout en faisant le lien entre votre mise en forme et l'odeur.

Vous progresserez dans la création de votre objet.

Vous serez lié au groupe par une même énergie créatrice.

## Outils

Porcelaine

Eau chaude

Huiles essentielles

*Être Sécurisé*

## Objectif

Apporter de l'attention et du soin à mon objet: le médiateur.  
Se reconnecter à un sens vivant de l'être.  
Unifiez mes vibrations au cœur de la porcelaine.

## Thème

Comment cet objet devient-il le témoin vivant de la rencontre entre mon conscient et mon inconscient?  
Comment puis-je m'autoréguler et être le médiateur de ma propre histoire?

Vous écouterez de la musique en rencontrant un parfum et en vous liant à votre objet.  
Vous permettrez à un chemin simplifié de s'ouvrir en vous, laissant la vie couler à l'intérieur.

## Outils

Musique  
Guidance  
Huiles essentielles

*Être Entier*

## Objectif

Se sentir stable dans l'espace intérieur que vous avez créé pour vous-même.  
Ressentir de la gratitude & de l'amour pour vous-même.

## Thème

Comment cette exploration m'a-t-il interpellé et transformé?  
Comment puis-je créer un espace intérieur libre et vide et m'y sentir bien?  
Comment cet objet peut-il véhiculer un sentiment de gratitude et de conscience.

Vous méditez avec votre objet, de la musique et des parfums.  
Vous serez guidé au travers d'une partition olfactive.  
Vous partagerez votre réalité actuelle.

## Outils

Retours  
Méditation  
Huile essentielles

*Être reconnaissant*

## Objectif

Entrenez un processus de guérison évolutif.

Une session pour vous libérer encore plus profondément, invitant l'art de la vie et la joie à l'intérieur de vous même.

*Être Libre*

# A propos de Clotilde

*Je suis née à Paris et j'ai vécu à Prague, Londres et Vancouver , puis je m'installe à Uzès.*

*Mère de deux filles, j'ai été actrice avant d'étudier les thérapies alternatives.*

*J'ai commencé à tourner la terre à False Creek, Vancouver, puis j'ai suivi une formation à Saint Quentin la Poterie, France. J'ai créé mon propre studio en 2013 et mon travail actuel explore la douceur de la porcelaine et la délicatesse de l'émail céladon.*

## Thérapies alternatives

*Mes formations:*

*Olfacto-thérapie: Une thérapie psycho-émotionnelle utilisant des huiles essentielles. L'odeur est un sens qui exerce une influence surprenante sur la cognition et les émotions. L'odorat étant le seul de nos sens qui ne subit pas de filtrage mental, l'odeur va directement donner au cerveau émotionnel une information qui va enclencher le mécanisme du souvenir et de la guérison.*

*Zéro mental: qui met en évidence que la réalité perçue est avant tout illusoire et que nous sommes hypnotisés par notre esprit auquel nous nous identifions quotidiennement, comme dans un rêve.*

*Etio-médecine: une thérapie énergétique qui s'adresse à la source de la souffrance pour débloquer et restaurer le flux d'énergie naturelle, guidée par le pouls du client.*

*J'ai suivi plusieurs stages avec le Dr Joe Dispenza que j'aime tout particulièrement pour ses méditations où la science rencontre le mysticisme.*

*J'ai aussi un long parcours avec les plantes enthéogènes, utilisées comme médecine spirituelle traditionnelle lors de cérémonies au Pérou et au Mexique.*

*\* Musique binaurale: généralement conçue pour conduire le cerveau vers un état similaire à la méditation.*



*Aucune compétence créative n'est requise pour cet atelier.*

*Matériaux fournis :*

**Un kit olfactif** avec des mélanges d'huiles essentielles de haute qualité sans additifs synthétiques.  
*Les huiles essentielles sont utilisées depuis des milliers d'années pour leurs propriétés stimulantes spirituellement et émotionnellement.*

**Un pain de porcelaine.**

*Pour l'atelier, vous aurez besoin de:*

- un coussin
- des affaires confortables & pouvant être salies
- un cahier

[www.clotilde-le-grand-ceramics.com](http://www.clotilde-le-grand-ceramics.com)

[@clotildelegrandceramics](https://www.instagram.com/clotildelegrandceramics)

