

## **Atelier EMC – Etats Modifiés et Expansion de Conscience**

*« La plus grande des illusions est de croire que l'être humain a des limites ». R. A. Monroe.*

Samedi 15 et Dimanche 16 Juin 2019 à Rognes (13840), en Provence

### **LES ETATS MODIFIES DE CONSCIENCE, C'EST QUOI ?**

L'atelier d'Etat Modifiés de Conscience nous permet de prendre contact avec des espaces non-ordinaires de conscience. Les exercices apportent des moyens pour :

- rester ancré (conscient/éveillé) tout en explorant les autres dimensions de connaissance et en accroissant nos fréquences
- donner des outils pour être plus centré et expérimenter ses dimensions subtiles.
- découvrir des espaces de conscience chamaniques, de calme mental et de paix profonde.
- affiner ou de contacter son intuition en sachant où et comment aller chercher les informations.
- guérir des blessures et vivre des libérations de manière énergétiques sans méthode extérieure.
- libérer des zones de notre inconscient personnel et collectif sans faire intervenir l'analyse rationnelle.
- se familiariser avec le fait que nous sommes bien plus qu'un simple corps physique, d'en faire l'expérience, et de vous permettre d'entendre des messages subtils.
- faire l'expérience du contact avec nos guides.
- se familiariser aux rêves lucides.
- revenir à votre essence, vous offrir l'opportunité de répondre à la question : qui suis-je ? et d'ouvrir nos zones de créativité
- donner un support de travail et de méthode pour approfondir de manière autonome ce qui a été expérimenté.
- rejoindre un groupe privé sur Facebook pour échanger et télécharger des pistes sonores de travail.

L'usage des exercices que vous est en fait très vaste.

### **POUR QUI ?**

Toute personne ouverte d'esprit est bienvenue, les pratiquants en méditation ou ceux qui y sont intéressés, ceux qui désirent contacter et découvrir d'autres modes d'intelligence et de créativité. Les femmes enceintes peuvent participer et même faire de très belles expériences.

Il est strictement interdit de venir sous une quelconque substance psychotrope altérant la conscience. Le nombre de participants est limité à 10.

Toutes les expériences se font allongées confortablement. Il est donc conseillé de venir en tenue confortable, d'amener votre oreiller si vous l'aimez particulièrement, une couverture de confort (il y en aura aussi sur place).

### **LA TECHNIQUE**

Les méthodes sonores sont issues de l'institut Monroe qui étudient depuis 50 ans les interactions entre cerveau et sons. Elles induisent et nous permettent de maintenir des perceptions nouvelles qui élargissent notre perception du monde et de nous-même. Ces processus réveillent notre potentiel, notre inspiration et notre intuition.

Notre cerveau est un intermédiaire entre la conscience universelle et notre conscience individuelle. Aussi l'atelier nous permet d'élargir l'accès de notre conscience à des dimensions plus vastes, et de nous amener des expériences ont des effets positifs sur le corps, l'esprit et le monde autour de vous, en vous régénérant et augmentant votre connaissance intuitive de vous-même et votre taux vibratoire.

### **AU PROGRAMME DU WEEK-END**

- Découverte de la synchronisation cérébrale
- Expérience des « Focus » (ondes Alpha, Delta, Theta et leurs intermédiaires).
- Apprentissage du processus de préparation énergétique afin de pouvoir explorer des états modifiés en toute conscience/confiance.
- Etats de calme mental (méditation simple)
- Etats d'expansion de conscience (contact avec le système énergétique individuel ou au-delà)
- Etats de voyages initiatiques (imaginaire/réel/rêves lucides)
- Etats de paix profonde (ouverture au local sans temps ni espace, l'Étreté, le Soi)
- Lieux d'«intention et création » et de « résolutions de problèmes »

Les types d'exercices choisis dépendront du temps et des besoins du groupe. Les temps de partages, d'assimilation et de paroles font toujours partie des stages.

## INSCRIPTIONS

Tarif pour les 2 jours : 200 euros.

Horaires : 9h30 / 17h00

Adresse : Rognes (13840) L'adresse exacte vous sera communiquée.

*Hébergement possible sur place ou alentour pour 30 euros la nuitée, sur demande. Contact hébergement : Myhoa, [myhoax@gmail.com](mailto:myhoax@gmail.com)*

Dites-nous au plus tôt si vous souhaitez participer par email à **Frédéric**, [frederic.florens@live.fr](mailto:frederic.florens@live.fr)

Des arrhes de 100 euros permettent d'assurer votre place.

Ou la totalité Par **virement bancaire** (rapide et sûr) à Frédéric FLORENS

**BNPPARB PARIS BARBES (00803)**

RIB : 30004 00700 00001189944 89

IBAN : FR76 3000 4007 0000 0011 8994 489

BIC : BNPAFRPPGN (Pensez à écrire l'objet du virement)

**Par chèque à l'ordre de « Frédéric Florens »** à l'adresse suivante : Frédéric Florens, 31 allée des pins, lot. M. Calendal, 13410 LAMBESC, France.

## A APPORTER

- un plaid (il y en aura mais vous pouvez penser au vôtre)
- chaussettes confortables (nous ne gardons pas nos chaussures)
- un petit oreiller (il y en aura aussi) ou votre oreiller préféré
- vêtements confortables pour les exercices
- un stylo et un petit carnet pour noter vos expériences ou les messages reçus sur le vif.

## POUR LES REPAS :

Pause déjeuner prise ensemble : chacun amène un plat à partager en fonction de l'envie, pour soi ou à partager entre tous. Pour le confort du système énergétique et de la fluidité de l'intuition : Durant la durée du stage (et le jour qui le précède), 3 conditions favorables : manger léger, pas de viande, et éviter les desserts à base de sucre et le pain blanc (qui remplace souvent les envies de sucres mais n'excite pas moins le mental). Tout le reste est parfait. Question sucré : préférez donc les fruits et jus de fruits. Commencez de préférence la veille du stage. Si vous respectez ces 3 petits points, vous en bénéficierez.



**Frédéric Florens** est philosophe, praticien en Soins Esséniens, soins énergétiques et spirituels, guide de méditation et Fitness. Il conduit des retraites en silence dans le Sahara ou des séjours avec les dauphins. Il a été membre professionnel de l'Institut Monroe et a suivi des formations sur les EMC selon les méthodes Monroe, Bruce et Buhlman. Ses ateliers s'inspirent des méthodes de travail de ces pionniers.

Vous trouverez d'autres informations sur les stages EMC sur ce lien : <http://fredericflorenshaugerud.com/emc.html>