

# Atelier EMC – Etats Modifiés et Expansion de Conscience

16-17 octobre 2019 – à la Fontaine de l'Aube

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

L'atelier d'EMC vous propose d'expérimenter de manière intensive et pratique sur 2 jours des états non-ordinaires de conscience grâce aux méthodes sonores issues du travail de l'Institut Monroe et W. Buhlman. Lors de cette approche nous serons, pour le moins théorique et mental, et pour le plus dans l'expérience et le ressenti.

Ces exercices simples et guidés nous permettent d'accéder à des perceptions au-delà des sens physiques, d'acquérir des connaissances non-mentales se situant au-delà du système de pensée habituelle, de répondre à des questions personnelles, de développer notre intuition, de nous familiariser avec notre système énergétique, avec l'état de rêves lucides, ou de communiquer avec d'autres dimensions...

Ces explorations nous donnent l'opportunité de trouver notre centre et de découvrir des espaces de silence et de paix profonde. Le champ d'application est large. Il permet de retrouver sa connexion au subtil sans nous désancrer du réel.

Nous serons allongés confortablement et voyagerons sans limite dans nos espaces, portés par la vibration sonore.

## 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.

## 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 18.**

## LA TECHNIQUE

Les méthodes sonores sont issues de l'institut Monroe qui étudie 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.

## PROGRAMME

- 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 partie des ateliers, dans la vigilance de ne pas nourrir le mental ou s'éloigner de l'expérimentation.

De plus :

- Vous recevez un dossier complet pour vous accompagner pendant et après les ateliers ;
- Vous rejoignez si vous le souhaitez le groupe FB privé sur les EMC.

## 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.

## REPAS :

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 et végétarien, 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). Pour le sucré, préférez les fruits et jus.

**Commencez la veille du stage.**

Pour les 2 déjeuners et le dîner, vous avez la possibilité de profiter des menus végétariens préparés par Yannick (cuisinier macrobiotique - produits de saison issus de l'agriculture biologique) ou de venir avec vos propres pique-nique. Voir fiche d'inscription

Les petits-déjeuners et le dîner de la veille ou jour du départ sont pris en autonomie, avec vos ingrédients.

## INSCRIPTIONS

Tarif pour les 2 journées : **210 € hors pension**

Horaires : 9h30 - 17h30

Adresse : La Fontaine de l'Aube – 11 Chemin de Lauris – 84160 Cadenet – Provence Luberon

Pour vous s'inscrire, nous vous remercions de nous envoyer le bulletin d'inscription complété, accompagné de votre acompte de 70€.

*Hébergement possible sur place.*



*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. Cet été il a rejoint l'équipe des intervenants des séjours intergénérationnels de l'Association Le Petit Prince.*

Lien : <http://www.fredericflorens.com/stagesi.html>