

L'animatrice : Emma Grillet

- **Infirmière D.E et thérapeute diplômée**
- **Formée à l'École de la Conscience Intégrale en thérapie Transpersonnelle (CIRT)**
- **Membre de l'association française de Rebirth-thérapie (AFR)**
- **Formée à la relation d'aide sur plusieurs techniques de développement personnel (sophrologie, guidance, yoga, visualisations..)**



D'abord infirmière diplômée d'Etat en milieu hospitalier et industriel, Emma a poursuivi sa quête du sens de la vie et du Soi dans ses études et son métier de thérapeute. Aujourd'hui, accompagnatrice de personnes désireuses de s'éveiller, de retrouver leur essence et leur identité d'être, son travail consiste à libérer les charges émotionnelles, décrystalliser les croyances limitantes et toxiques dans la psyché, refluidifier les corps énergétiques, honorer et célébrer la chair et le sacré.

Passionnée par l'être humain, la psychologie transpersonnelle, les missions de vie, l'incarnation et les reliances aux différents mondes, Emma propose un accompagnement dans la gestion des conflits intérieurs, dans l'enracinement et l'ajustement de sa juste place, ainsi que dans le développement du potentiel de l'individu. Elle travaille dans l'éveil de la conscience, l'ouverture de cœur et la reliance Terre/Ciel.

Fondatrice de l'ASSOCIATION ETRE, Emma intervient auprès des adolescents en souffrance et plus spécialement auprès des personnes se sentant touchées par l'anorexie.

Fondatrice du "centre d'écoute et d'épanouissement personnel", ce lieu accueille d'autres thérapeutes, artisans de paix et de lumière, ainsi que toutes personnes désireuses de retrouver une paix, un amour et une joie intérieure.

Lieu : Le travail, qu'il soit individuel ou en groupe peut se dérouler à Saint-Claude ou à Champagnole (JURA)

Conditions : Les ateliers comme les séances individuelles sont ouverts à tous après entretien préalable et avoir signé les conditions d'engagement et d'éthique. Des tarifs réduits sont appliqués pour les personnes en difficultés financières, au couple ou aux personnes participant à plusieurs sessions.

Engagement : La participation aux ateliers est demandée au trimestre après une première séance libre. Les séances annulées moins de 48h avant le RDV sont dues. Merci de respecter notre engagement.


Éthique : Le travail n'appartient à aucune connotation religieuse ou sectaire. Merci de le respecter.

Les techniques d'accompagnements employées ne se substituent en aucune façon à une démarche médicale.

Emma Grillet participe régulièrement à un cadre de supervision de sa pratique professionnelle par des tiers qualifiés et se soumet à un code déontologique stricte garantissant l'intégrité et l'indépendance des personnes qu'elle accompagne.

Thérapie transpersonnelle, Écoute et épanouissement personnel
Psychologie de l'éveil et de l'ouverture de cœur

Découverte de soi,
Respiration consciente
Toucher conscient
Intuition / Channeling
Yoga / méditation



**Ateliers/Stages/Cours
Séances individuelles**

St-Claude et Champagnole

2011/2012



Emma GRILLET
06.73.86.03.69

contact@emma-grillet.fr
www.emma-grillet.fr

Atelier : A la découverte de soi

A l'aide de divers outils thérapeutiques, (Constellations familiales, jeu de rôles, écoute, partage...) nous pouvons prendre conscience de notre façon de vivre, de nos croyances, de nos limites, de nos blessures et nous pouvons modifier nos schémas de vie. Se connaître soi est important dans notre équilibre, pour se réconcilier avec soi-même et les siens, pour prendre sa place, dans un but d'acceptation et d'amour.

Ces ateliers se donnent en soirée (durée 2 heures 30 à 3h)

Ils initient à la connaissance de soi pour mieux vivre avec soi même, mieux vivre avec l'autre, mieux entrer dans une relation, mieux comprendre et gérer nos jeux relationnels. Ils permettent au travers de cette connaissance de changer des comportements, de modifier des perceptions de vie, de résoudre et guérir des blessures passées.

Dates: Les derniers mardis du mois à Champagnole **Coût :** 85€ le trimestre ou 30€ le cours

Atelier : Respiration consciente, Tantra, COEUR à CORPS

La respiration consciente, est avant tout une expérience personnelle. Par une technique naturelle de respiration, la personne part dans un voyage intérieur qui permet de se réconcilier avec soi-même et d'élargir sa conscience. La respiration consciente nous donne l'accès à des états transpersonnels. Associé au Tantra, philosophie qui englobe l'être dans son bassin/Coeur/Conscience, les effets de la respiration sont souvent spectaculaires. Le travail de tantra-respiration permet de faire l'expérience simple, courageuse et ludique d'un face à face avec soi-même, ses polarités intérieures, son enracinement, et l'Unité .

Ils permettent de débloquer et canaliser positivement des émotions, de guérir les blessures intimes du passé, de clarifier nos jeux relationnels et sexuels, de modifier notre perception de la vie, de réhabiliter son corps comme lieu de plaisir et de bien-être, d'aligner bassin/coeur/conscience, de découvrir notre essence, de vivre des états transpersonnels
5 ateliers par an avec un thème différent sont proposés

Dates: 1 journée, le samedi de 9h à 15h30 une fois tous les deux mois

Coût : 65€ l'atelier + **1 stage /an est organisé de TANTRA-Respiration**

Atelier : Danse-Consciente/Catharsie

Depuis toujours, la danse fait partie des rituels de guérison et de célébration des cultures traditionnelles En danse-consciente, le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à lâcher le stress, à être bien dans sa peau, à sortir de sa tête, à retrouver l'énergie de l'enfant, de l'animal ou de l'essence divine intérieure. Ces ateliers catharsiques nous aident à libérer notre énergie vitale.

Ces ateliers se font par soirée (durée environ 2 heures)

Ces ateliers ne sont pas des cours de danse au sens académique.

Ces ateliers ne sont pas à vivre comme une "activité sportive", mais comme un véritable instant voué à la transformation ou à la libération de l'Être. **Au programme, méditations actives et danse libre.**

Dates: 6 ateliers durant l'année de 19h à 21h les mardis **Coût:** 20€ l'atelier

Stage, séances et atelier: Toucher conscient

Relaxation coréenne, massage étrique, massage intuitif....Séances de 1h30 sur RDV/Cout: 55€

Formation d'initiation à l'harmonisation des corps subtils, sur 2 wk : Enseignements et connaissance sur le toucher énergétique, les chakras, les corps subtils et les lectures intuitives.

Séances de travail sur soi

Une séance individuelle est un voyage en soi, une quête de vérité, d'authenticité et de liberté, une guérison par la transformation alchimique, et un retour à l'amour dans le faire-sacré pour mieux prendre soin de soi dans le quotidien. Souvent éloignés de nous-mêmes, égarés dans l'histoire écrite pour nous par ceux qui nous ont précédés, nous fuyons nos ombres, bloquons la porte à notre lumière et pérennisons dans notre prison de cuirasses. Ces séances répondent à notre besoin essentiel de retrouver intégrité corporelle, bien-être psychique et connexion au sacré.

Par un travail sur le corps la psyché l'être et l'énergie, diverses techniques corporelles, analytiques et étriques sont employées pour explorer notre état intérieur. (Respiration consciente, intuition, voix et volume, gestalt, toucher conscient, méditation guidée, énergétique, pèlerinage de l'âme)

Dates : Sur RDV (Saint-Claude ou Champagnole) - **Coût** : à partir de 45€

Conditions : Séances de 1 à 3h, en individuel ou en duo. Entretien sans engagement pour la 1ère séance. **Possibilités de séances intensives sur un ou plusieurs jours consécutifs.**

Séances d'intuition et de channeling

Capacité subtile et puissante que chaque personne peut développer, l'intuition est une manifestation de notre être intérieur. La connaissance de notre monde intérieur nous permet de poursuivre en conscience notre évolution spirituelle en assumant notre incarnation présente.

- En lecture simple, vous seront données des clés symboliques de compréhension sur ce que vous vivez dans le moment présent, les moyens pour dépasser et les prochaines étapes.
- En recherche approfondie, sur des sujets tels que votre **incarnation, mission d'âme, potentiels, guidances, liens karmiques...**

A votre demande, les lectures peuvent être enregistrées sur un CD que vous emportez.

Dates : Sur RDV - **Coût** : Séance intuitive simple : 45€ ; Avec recherche approfondie : 60€

Yoga / Méditation

Par la pratique régulière des postures préparant la méditation, nous pacifions progressivement notre mental. Ainsi, on médite parce que l'on ressent qu'il existe en soi quelque chose de lumineux, d'immense, de divin.

Le **yoga** est une vaste méthode de développement personnel et une science de la pratique spirituelle. Le Hatha-yoga (une des dimensions du yoga) est une discipline visant par la concentration de l'esprit, les exercices corporels et la respiration à garder le corps dans un état de santé optimal et entraîner l'esprit à développer persévérance et concentration afin d'unifier son être.

Ces cours se font en début de soirée, en matinée (1 heure) ou en séances individuelles.

Possibilités aussi d'une Création de méditations guidées à la demande, sur un thème proposé, ou en direct lors des stages et des cours. Disponibles par internet ou sur CD. Renseignez-vous

Dates : Jours différents suivant les lieux et les pratiques (Lundi/Mercredi/Jeudi), me contacter.

+ 1 stage par an est organisé au début de l'été

Coût : 10€ le cours de méditation, 10€ le cours de yoga /80€ trimestre

