**IMMERSION SANTÉ 2022 avec Paule Mongeau, M. Ps., psychologue et psychothérapeute, conférencière et animatrice de groupes de thérapie, autrice et éditrice.**

La présente chronique est la première d’une série d’articles portant sur le contenu des ateliers qui seront offerts lors des trois semaines IMMERSION SANTÉ au SPA EASTMAN, en 2022.

Du 30 janvier au 6 février 2022, une semaine IMMERSION SANTÉ aura lieu au Spa Eastman. Plusieurs ateliers en imagerie vous seront offerts lors de votre séjour pendant lequel l’art de la Cuisine Tonique sera amalgamé à celui de la culture des forces intérieures dans l’objectif d’accroitre l’alliance entre votre santé physique et psychique.

**Une pause hors de la tourmente**

En cette ère de l’information, nous sommes bombardés de contenus en tout genre, exprimant divers points de vue. Au milieu de ce torrent de dépêches, il importe de développer un équilibre et une solidité intérieures. C’est tout un art d’apprendre à entendre et se fier aux messages de notre intuition, à sa propre sagesse intérieure. Et peut-être est-ce plus ardu en ce moment où vous vous sentez :

* Exaspéré-e ?
* Bouleversé-e ?
* Tendu-e et anxieux-se ?
* Finalement épuisé-e ?

**La puissance de sa sagesse intérieure**

La sagesse intérieure est cette voie qui guide nos pas quand nous doutons, quand nous sommes pris par nos inquiétudes, par nos peurs. Alors l’intuition est là, elle nous réconforte avec patience, nous disant que ce n’est pas grave parce que nous savons qu’au fond, il n’y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Et si nous sommes à l’écoute de notre cœur, nous serons apaisés. Ainsi débute l'ouverture de notre cœur, l'ouverture de notre conscience.

Que ce soit en méditation ou en marche dans la forêt, la connexion avec notre essence profonde se fait mieux dans le calme, dans un état qu’on nomme une transe, un état entre le sommeil et le réveil. De nombreux chercheurs ont justement trouvé une solution au problème auquel ils s’attaquaient grâce à un temps d’arrêt, un temps de réflexion, d’apaisement.

**Hypnose de croissance personnelle**

Cette capacité à entrer en transe est un sujet qui fascine les civilisations depuis des temps très anciens. En effet, dans cet état modifié de conscience qu’on nomme état hypnotique, il est possible de contacter des ressources intérieures insoupçonnées.

Bien sûr, de plus en plus de gens ont recours à l’hypnose pour dissoudre des craintes ou tout autre malaise ; on ne parle pas ici d’hypnose de spectacle, mais bien d’hypnose thérapeutique. Plus légèrement, un bagage imaginaire est à la disposition de tous et toutes afin de laisser émerger notre unicité grâce à la rencontre imaginée d’un personnage éthéré (magicien, ange gardien, grand-parent bienfaisant, personnage historique, etc.). Ce sera la thématique de notre première activité de fin d’après-midi.

**7 jours 7 nuits**

Plus encore, lors de cette semaine hors de l’ordinaire, nous proposerons quotidiennement un type d’hypnose de croissance personnelle où chacun, chacune, plongera dans une profonde guidance de ce qui est vrai pour lui, pour elle, sa place dans le monde, ce qui est enthousiasmant et susceptible d’augmenter sa qualité de vie ou de relations. Contacter la puissance de cette intuition encourage le dégagement des limites rationnelles qu’imposent trop souvent les contraintes éducationnelles et sociales.

Bienvenue dans l’univers intriguant et très personnel de votre subconscient. Soyez assuré-e que ces ateliers seront empreints de confidentialité et bien encadrés afin que chaque personne se sente en confiance et puise au fond d’elle-même les réponses à ses questions essentielles.

Paule Mongeau, M. Ps., psychologue

Méditation gratuite : mp3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Information sur l’atelier

Dates

Lien vers la page de destination

Lien vers le site www.paulemongeau.ca et la biographie de Paule Mongeau