

# "Je remonte en selle après un bouleversement"

**Lundi 10 et mardi 11 novembre 2025**  
**Stage co-animé par**



**Johanna Tranchant & Patricia Château**

Les épreuves que nous traversons nous bouleversent et nous bousculent au plus profond de notre être, parfois même elles nous mettent à terre. Le temps de la remontée est souvent long et périlleux, parsemé de doutes, de souffrances et d'hésitations.

**Deux jours pour transformer une épreuve en point d'élan,  
un parcours intérieur pour comprendre et ressentir ce qui se joue en vous,  
pour ensuite reprendre les rênes et avancer.**

---

## **Pourquoi donner du sens au bouleversement et identifier ce qui freine ou retient ?... Le voyage intérieur**

Pour commencer, dans un espace sécurisant, poser les valises et accueillir ce qui est là. On écoute ce que le corps, le cœur, les silences ont à dire.

On met des mots sur les remous, on tisse du sens là où tout semblait confus. Ce sera le moment de voir plus clair, trouver le sens, voir ce qui freine encore, ce qui parfois continue à nous alourdir.

Chacun pourra se déposer, comprendre, ressentir, et commencer à se libérer de ce qui n'a plus lieu d'être. Une étape essentielle pour pouvoir, ensuite, se remettre en mouvement avec justesse.

## **Comment se remettre en selle ?**

Après le calme vient l'élan, et voici le temps des choix, des possibles, de clarifier ce qui compte plus que tout.

On explore alors ce qui est essentiel, ce qui nous appelle vraiment. A partir de là, on réveille ses ressources, ses forces oubliées. Et doucement, une direction se dessine.

Alors on décide, on s'engage, et pas à pas, on se remet en mouvement avec confiance.

---

## Prérequis :

- 💡 : Engagement envers soi-même : avoir la volonté et l'envie de s'ouvrir au changement et de se prioriser enfin. Être prêt à remettre en question ses croyances limitantes.
- 👉 : Accepter que l'évolution passe par une démarche active et consciente.
- 🌱 : Accueillir de nouvelles perspectives, explorer des approches inconnues et lâcher prise sur les attentes.
- 🌟 : S'autoriser à évoluer à son propre rythme, sans jugement, dans un cadre sécurisant et positif.

## Programme sur 2 jours :

Travaux d'introspection

Visualisation et méditation guidée

Constellations communes (exploration des freins / peurs / loyautés...)

Ateliers collaboratifs : "Je prends de la hauteur. Qu'ai-je à apprendre de ce bouleversement ?"

"Qu'est-ce qui m'empêche de lâcher ?"

"Je prends mes responsabilités – je choisis de vivre"

"J'ai les ressources – Comment vais-je les contacter ?"

"Je prends les rênes et je me mets en action"

---

## Modalités :

✉ Inscription par email : [johtranchant@gmail.com](mailto:johtranchant@gmail.com) ou [patricia@patricia-chateau.com](mailto:patricia@patricia-chateau.com)

💰 Coût : 350€

👉 Votre inscription sera validée à réception d'un acompte de 90€ (chèque ou virement à l'ordre de Johanna Tranchant).

⚠ L'acompte ne sera pas restitué en cas d'annulation de votre part à moins de 2 semaines avant le stage.

🍽 Pause déjeuner : repas en commun - chacun.e amène quelque chose à partager ! 😊

📍 Lieu de stage : Près de Nantes/St Nazaire

⚠ En cas de nombre insuffisant de participants, le stage sera reporté

📞 Pour toute question, contactez Johanna : 06.99.74.84.82 ou Patricia : 06.75.41.12.09