

# Élan Vital

Un programme estival de 7 semaines

---

## Pour la troisième année, je propose un cycle de méditation estival.

Mais cette année, j'ose sortir de la simple séance. Après deux ans à accompagner ce moment de pause dans l'été, j'ai voulu aller plus loin — proposer un vrai parcours de 7 semaines, qui ne se contente plus d'un instant de calme, mais qui accompagne une évolution.

## Trois piliers, un même mouvement

Élan Vital s'appuie sur trois pratiques qui se répondent : le yoga, la méditation, et un journal de bord — une introspection guidée.

Le yoga libère ce qui est tenu dans le corps — les tensions accumulées, les postures de protection qu'on ne remarque même plus. La méditation crée l'espace pour observer ce qui se passe, sans s'y précipiter. Le journal de bord crée la juste distance entre ce qu'on pense, ce qu'on ressent, ce qu'on traverse — assez de recul pour ne plus s'y noyer, assez de proximité pour ne pas s'en couper.

Ces trois pratiques diminuent l'écart entre un quotidien routinier et une vie cohérente avec nos aspirations et nos valeurs.

## Le yoga, au sens originel

Le mot yoga signifie *union*. Union du corps et du souffle, de l'intériorité et de l'action, de soi et du monde. C'est cette union-là que ce programme cherche à raviver — pas une heure de stretching, mais un espace où ce qui se passe dans ton corps, ce qui se rejoue dans tes relations, et ce que tu choisis d'incarner dans ta vie, se parlent enfin.

*Je propose ce programme pour articuler ces trois dimensions — le corps, l'intériorité, nos places et nos rôles — et permettre à l'élan vital de circuler à nouveau là où il semblait figé.*

## Pourquoi l'été

Le rythme ralentit. Ce ralentissement rend visible ce qu'on traîne depuis des mois sans le voir — cette fatigue latente qui ne vient ni d'un événement précis, ni d'un problème qu'on pourrait nommer simplement.

On choisit l'été pour la même raison qu'on apprend à nager là où on a pied, pas en pleine mer. Le programme ne demande pas de tout lâcher, de tout changer, de plonger dans l'inconnu. Il demande de rester là où c'est tenable, et d'observer, avec un minimum de sécurité, ce qui bouge en soi.

## Un programme qui croise les approches

Ce programme puise dans le kundalini yoga, la pleine conscience, et une lecture systémique de nos places et de nos rôles.

Ce programme s'inscrit dans la continuité de vingt années à chercher ce qui aide vraiment à traverser les étapes du cycle de la vie. Le lien aux autres, l'intériorité, le corps — j'ai fini par comprendre qu'aucune de ces dimensions ne suffit seule. Élan Vital les réunit.



L'élan vital ne se loge pas seulement dans le corps, ni seulement dans le mental, ni seulement dans nos liens — il circule entre les trois, et c'est en travaillant aux trois niveaux qu'on retrouve du mouvement là où tout semblait figé.

## 7 semaines, 7 portes d'entrée

Chaque semaine ouvre un espace de questionnement pour t'accompagner dans ton propre cheminement — pas pour te donner des réponses toutes faites.

### 1 Stabilité intérieure

*« Qu'est-ce qui, aujourd'hui, me donne ce sentiment de sécurité ? Et quelles sont les injonctions extérieures ou les doutes qui, au contraire, me déstabilisent ? »*

### 2 Créativité

*« Où, dans ma vie, puis-je laisser plus de place à l'imprévu, à l'expérimentation, sans me sentir coupable ? »*

### 3 Affirmation de soi

*« Quelles sont les situations où je me sens en accord avec moi-même ? Et celles où je me trahis, par habitude ou par peur ? »*

### 4 Ouverture relationnelle

*« Quelles relations me nourrissent ? Et quelles dynamiques, peut-être sans que je m'en rende compte, me vident de mon énergie ? »*

### 5 Expression authentique

*« Qu'est-ce que j'ai envie de dire, mais que je n'ose pas ? Qu'est-ce qui me retient ? »*

### 6 Clarté

*« Quelles sont mes priorités profondes, au-delà des attentes des autres ? Et comment puis-je m'y aligner, pas à pas ? »*

### 7 Intégration

*« Comment puis-je rassembler tous ces aspects de moi — mes forces, mes ombres, mes élans — pour me sentir plus entière ? »*



## Ce qu'elles en disent

### Sur le Kundalini Yoga avec Marie :

« J'ai expérimenté le Yoga Kundalini à 3 reprises le matin et ça a été incroyable ! C'est simple, efficace, accessible... Je n'étais plus avec mes petites pensées parasites, j'étais dans quelque chose de plus grand, plus harmonieux ! »

« Le Kundalini Yoga de Marie se pratique avec beaucoup de douceur et d'écoute de soi. Et ça n'enlève rien à son efficacité, bien au contraire. On en ressort régénérée, c'est un vrai baume pour le corps et pour l'esprit. »

### Sur le Cercle des Femmes Sages :

« Je n'avais pas encore mis de mots sur le Milieu de Vie, mais je sentais que j'étais à un point de bascule : des intérêts anciens ne m'intéressaient plus, j'avais l'impression de vivre une transition sans avoir encore une idée des nouvelles ouvertures. Merci à Marie pour cette transmission d'une autre vision du milieu de vie — j'ai eu de belles prises de conscience. »

*Élan Vital réunit cette même qualité de pratique et d'écoute — au service, cette fois, d'un parcours de 7 semaines.*

## Le format

7 semaines, au cœur de l'été. À ton rythme.

Les séances ont lieu le dimanche, en direct — sauf la séance initiale, qui se déroule un mardi : le 14 juillet. Une date symbolique pour s'offrir ce temps pour soi.

Si le direct ne te convient pas un dimanche donné, ce n'est pas un problème. Chaque dimanche, tu reçois le replay et le PDF de journaling — tu avances à ton tempo, sans rien perdre du chemin.

### Séance 1 — Lancement — Mardi 14 juillet

Séances 2 → 7 — Dimanches · 20 juil, 27 juil, 3 août, 10 août, 17 août, 24 août

---

## Tarif

# 290 € TTC

Si ce programme résonne en toi, dis-le-moi simplement par mail — je serai heureuse d'en discuter avec toi avant de t'inscrire. Un règlement en deux virements de 145€ est possible.

Le programme débute le 14 juillet : les inscriptions se clôturent à cette date.

Des questions ? Je serai ravie d'échanger avec toi.

