



Vivre Sa Vraie Nature

Anna Bourgeon - Thérapie RiaSoi

✧ Programme du stage RiaSoi – 6 jours pour retrouver son vrai soi

Jour 1 : poser les bases

- Accueil, présentation de chacun, intentions pour le stage et pour la vie à venir.
- Mise à jour de votre histoire personnelle (enfance, génogramme, conditionnements).
- Identification de la blessure principale à libérer et de ce que cela peut transformer dans votre vie.
- Travail d'intuition guidée pour accéder à votre vérité intérieure.
- **Psychoéducation** : comprendre le traumatisme, ses effets sur le système nerveux, le corps et les émotions.
- Découverte du **faux monde intérieur** (faux self, les différentes parts à l'intérieur de soi, l'enfant intérieur blessé, l'enfant intérieur sans le poids des conditionnements, loyautés, injonctions familiales, impact du transgénérationnel, de la société).
- Introduction à la notion de **vrai soi** et à l'intuition comme boussole intérieure.
- Clés de lecture de l'inconscient à travers les symboles.

Jour 2 : autonomie intérieure & outils puissants

- Fin de la psychoéducation.
- Transmission de la **lecture intuitive de l'inconscient**.

Vous ferez de nombreuses lectures tout au long de la journée, ce qui vous permettra d'être à l'aise avec votre intuition et de découvrir de nombreux éléments sur vous-même, vos freins et limites, vos besoins profonds, l'étape où vous en êtes actuellement, le prochain pas à faire.. A travers des exercices de lecture intuitive ludiques et très simples.

- Apprentissage de l'écoute des réponses intérieures.
- Exercices de centrage, d'ancrage, de reconnexion à votre soi et identification de tout ce que vous souhaitez vivre profondément dans tous les domaines de votre vie.

Identifier le chemin pour y accéder, les obstacles... Tout cela sans réfléchir mais en écoutant à l'intérieur de vous

- Puis mise en lumière du saboteur intérieur, du faux self qui gouverne à l'intérieur de vous..



Vivre Sa Vraie Nature

Anna Bourgeon - Thérapie RioSai

- Vous aurez un plan clair de votre monde intérieur pour avancer vers la transmutation des blocages et du retour à votre vrai vous les prochains jours.
-

🌀 Tout au long du stage :

Jours 3, 4, 5 et 6 : libérations, révélations & nouveau départ

🕊 Une **demi-journée libre le 3e jour après-midi** pour intégrer.

Pendant ces 4 jours :

- **Travail profond de libération** des attaches inconscientes, des loyautés toxiques, mémoires familiales, blessures d'attachement (y compris prénatales si besoin).
- **Exploration du projet-sens**, des rôles familiaux et des interdits d'exister.
- **Travail émotionnel, corporel et symbolique** : art-thérapie, écriture, dessin, constellations familiales & de la psyché, écoute intérieure
- Alternance de **pratiques thérapeutiques intégrées**, pour :
- Identifier et comprendre votre inconscient,
- Libérer les charges émotionnelles,
- Soulager le corps,
- Déployer vos ressources intérieures,
- Rompre les liens de loyauté toxiques.
- Tout au long du stage, vous allez identifier finement le faux self, cette partie en vous qui s'est construite sur les blessures, les non-dits..

Elle a du se suradapter pour avoir le sentiment d'exister. Mais aujourd'hui vous verrez qu'elle ne vous protège plus mais vous enferme.



Nous travaillerons donc tout au long du stage à la mise en lumière des comportements qui ne vous aident plus afin de les faire évoluer vers tout ce qui est bon pour vous.

Afin de nourrir vos **véritables besoins** qui sont en lien avec la **sécurité intérieure**, **l'affection**, la **reconnaissance de soi**, la **validation intérieure...**

Ces comportements peuvent être une tendance à la dépendance affective, comme le besoin de validation extérieure..., la procrastination, le doute de soi, la mésestime, la colère comme mécanisme de survie (différente de la saine colère...)

Vous avancerez vers la connaissance de vous-même, la libération de ce qui ne vous appartient pas (fardeaux émotionnels transmis par la famille, le transgénérationnel), la réconciliation intérieure (résolution des conflits psychiques) pour petit à petit vous reconnecter à votre véritable nature, vos trésors intérieurs (vos capacités innées, votre créativité unique, vos ressources...).

Cela vous conduira vers une transformation (qui est en fait un retour à Soi) en profondeur mais également en douceur et en sécurité.

- Identification de votre **enfant intérieur avant le poids des conditionnements**, guidé par votre intuition, afin que vous puissiez reconnaître votre essence, vos **capacités innées**
- Mise en lumière de votre vraie nature, de vos aspirations, de ce qui vous fait vibrer, de ce que vous devez mettre en œuvre pour vous épanouir, le chemin entre le faux self et votre vrai vous, pour avancer sur le chemin de la **réalisation de soi et du bonheur intérieur**
- Vous repartez avec une carte claire de ce que vous souhaitez vivre, ce qu'est votre vraie nature, comment vous vous sentez quand vous êtes aligné à votre vrai soi, mais aussi avec la conscience des parts de vous qui peuvent faire barrage et comment les écouter pour qu'elles se transforment en ressources. Et c'est à vous de continuer le chemin.
- et des surprises tout au long du stage car c'est un stage VIVANT qui évoluera en fonction de l'énergie de chacun, du groupe et de tout ce qui émergera au fur et à mesure...

-
- Alternance de **temps d'introspection**, de travail en groupe et de transmission.
 - Exercices pour **revenir au corps**, apaiser le système nerveux, s'ancrez dans le moment présent.
 - Transmission d'un cadre clair pour **se relier à soi et s'écouter durablement**.



- Accès à de puissants outils pour continuer à avancer **en autonomie**.
 - Alternance de pratiques thérapeutiques, pour identifier et comprendre votre inconscient, libérer les charges émotionnelles, l'expression verbale, soulager le corps, accueillir et déployer vos ressources intérieures, libérer les liens de loyauté qui vous limitent à travers :
 - * le protocole de reconnexion à Soi RiaSoi,
 - * les constellations familiales
 - * la méthode NERTI (libération émotionnelle à travers le corps)
 - * la pratique MOSAIC (traitement des traumatismes au niveau cérébral et déploiement des ressources grâce à l'activation de nouvelles connexions neuronales)
 - * la lecture intuitive de l'inconscient
 - * Visualisation créative guidée par votre intuition pour vous amener vers le changement intérieur et extérieur souhaité en douceur et en sécurité
 - * Le dialogue intérieur entre les différentes parts de vous, mais également avec votre moi profond, votre intuition)
 - * Tout au long du stage vous serez en connexion également avec votre enfant intérieur à différents stades de votre vie
 - * psychoéducation sur ce qu'est un traumatisme (80 % de la population a des traumatismes) et ses conséquences sur le système nerveux, la découverte de votre style d'attachement relationnel
 - * l'art-thérapie évolutive à travers l'écriture, le dessin (sans avoir aucune connaissance préalable)
 - * Réalisation d'un **conte initiatique collectif** comme ancrage symbolique de leur nouveau chemin.
 - * Des outils de connaissance de soi, tels que le design humain, la numérologie, le jeu de couleurs...
-

🕒 Ce stage est fait pour vous si :

- Vous avez **déjà cheminé** mais sentez que vous tournez encore en rond.
- Vous **souhaitez vous sentir libre d'être vous-même**, écouter vos élans, changer de voie, oser créer.



Vivre Sa Vraie Nature

Anna Bourgeon - Thérapie RiaSoi

- Vous cherchez à **vous reconnecter à votre guidance intérieure**, à votre vérité, à votre joie profonde.
 - Vous êtes prêt·e à **vous désidentifier du faux** et à vous **engager envers vous-même**.
- × **Ce stage n'est pas adapté à ceux qui ne sont pas prêts à remettre en question les schémas toxiques et les liens de loyauté qui vous enferment pour se choisir pleinement.**

🦋 Les freins possibles ... et comment le stage les traverse

Il est normal que le chemin réveille quelques résistances :

- **“Je ne suis pas capable d’écouter mon intuition.”** — En réalité, l’intuition est ultra simple : elle parle déjà en vous. Nous apprendrons à la reconnaître pas à pas.
- **Doute de soi, peur de ne pas réussir.** — Le cadre bienveillant du groupe et les outils concrets vous montrent, par l’expérience, que vous avez tout en vous.
- **Identification forte à la famille d’origine.** — Quand on a longtemps vécu pour “tenir la place” qu’on nous avait donnée, se choisir peut sembler dangereux ; les constellations et la pratique RiaSoi permettent de voir (et de relâcher) ces loyautés toxiques pour se choisir.
- **Cerveau survie : idéaliser l’extérieur, se couper de ses ressentis.** — Au fil des pratiques (NERTI, Mosaic, RiaSoi...), vous réapprenez à faire confiance à votre corps plutôt qu’aux anciens scénarios.
- **Agacement ou jugement envers d’autres participants.** — C’est humain ; ici, vous pourrez l’exprimer en toute confiance : chaque émotion devient une porte vers soi.
- **Voir la réalité en face.** — Prendre conscience qu’on n’a peut-être pas été aimé pour qui l’on est véritablement peut être douloureux. Mais c’est un passage essentiel pour cesser de se trahir, sortir des illusions, et **renouer profondément avec soi**.

Attendez-vous à des **moments de grande libération et de soulagement**, mais aussi à des **passages de doute ou de remise en question** : c’est le signe que les anciens repères lâchent. À la fin, les pièces du puzzle s’éclaircissent, vous repartez avec une vision claire, des outils solides, et le processus continue naturellement après le stage.

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS AUPRÈS D’ANNA AU 06 27 58 05 67

RAPPEL : pour toutes les inscriptions avant le 10/07, vous bénéficiez d’une déduction de 80 €.

www.annabourgeon-therapie-integrale.com



Vivre Sa Vraie Nature

Anna Bourgeon - Thérapie RioSai