



## VOTRE SEMAINE D'IMMERSION JEÛNE EN DIALOGUE CONSCIENT À THÈME

### ATELIERS de PSYCHO-GÉNÉALOGIE/ CONSTELLATIONS FAMILIALES/THÈME NATAL

animés par Michelle Duhamel

« Le savoir doit être au service de l'action, c'est une règle fondamentale.  
Dès que j'en sais suffisamment pour agir, j'arrête de chercher et je passe aux actes.

Si je cherche à en savoir plus qu'il n'est nécessaire pour agir, je perds la force pour le faire.

La connaissance devient alors un ersatz de l'action »

B. Hellinger.

Découvrir son potentiel et le développer.

S'alléger en transformant les obstacles, les limites en atouts.  
S'orienter dans la bonne direction et trouver de nouveaux repères.

**Nous sommes liés à notre histoire familiale et aux mémoires ancestrales. Nos parents nous ont légué des maux non résolus et les mots permettent de leur donner un sens.**

Le jeûne est propice à l'ouverture et à la réceptivité, favorables aux prises de conscience et à une meilleure connaissance de soi.

L'allègement physique participe à l'apaisement émotionnel.

La complémentarité des ateliers proposés pendant votre jeûne vous aidera à conscientiser l'origine de vos problèmes, comportements et répétitions qui se vivent au quotidien et de vous en libérer.



## **Pourquoi Michelle vient-elle co-animer une immersion Jeûner vers Soi ?**

Il y a moins d'un an, Michelle est venue à « Jeûner vers Soi » pour une immersion avec son mari Philippe. Très vite j'ai aimé sa simplicité et son humilité à la hauteur de sa grande expérience et de ses connaissances concernant ce sujet passionnant des constellations familiales et de la psycho-généalogie.

La semaine à peine terminée, je lui proposais d'intervenir dans une immersion « Jeûner vers Soi » en novembre qu'elle co-animerait avec ses ateliers de connaissance de Soi



## **Michelle Duhamel se présente**

« Sophie m'a proposé de co-animer un stage avec elle, ce que j'ai accepté avec joie, tant son optimisme est contagieux.

L'idée d'allier mon travail à un séjour de jeûne m'a enthousiasmée. L'ouverture et la réceptivité induites par le jeûne sont propices à une meilleure connaissance de soi grâce aux prises de conscience et à la libération de nos mémoires ancestrales.

Il y a 35 ans, j'ai commencé l'étude de l'astrologie avec Samuel Djian. Et le travail avec Mélanie Rheinhart, Barbara Hand-Clow et Martin Lass est venu la compléter.

Puis, je me suis formée à la méthode des Constellations Familiales avec Gérard et Samàï Fossat et j'ai travaillé avec différents psychanalystes, dont Didier Dumas, qui privilégiaient l'exploration trans-générationnelle.

Je suis membre de FFPCFS (Fédération Française des Praticiens en Constellations Familiales et Systémiques) et je suis aussi Certifiée en rituels systémiques par Daan Van Kampenhout.

J'anime des séminaires depuis 20 ans en France et à l'étranger.



## **Michelle nous explique en quoi consiste son travail ?**



### **Psycho-généalogie et thème natal :**

Lors de notre naissance, nous venons au monde à une date donnée, à une heure donnée et dans un lieu donné. Ces divers éléments structurent notre existence et sont représentés dans le thème natal où vous pouvez voir vos potentiels, vos qualités, les compétences que vous pouvez développer. Et certains blocages qui vous conduisent à répéter des schémas sont aussi indiqués.

L'astrologie est un art qui s'allie parfaitement à la recherche sur le trans générationnel et ouvre la porte aux sciences humaines. Ce travail permet aussi de trouver la beauté dans chaque thème de naissance.

Ainsi, l'astrologie, très codifiée, donne une clé de lecture inestimable et éclaire le parcours du participant lors d'un séminaire.

Il y a des moments clés de votre existence :

À 29 ans, à 42 ans, à 51 ans...

Exemples :

« À 29 ans, vous pouvez acquérir une structure qui vous guidera pendant toute votre existence. Il s'agit toujours d'une création importante.

Philippe a trouvé un travail, quant à moi j'ai eu ma fille à 29 ans ».

« À 42 ans, vous pouvez vous ouvrir à de nouvelles méthodes et changer de métier si celui que vous occupez ne vous convient plus.

Madeleine s'est découvert un don artistique après avoir exercé le métier de comptable. À la suite d'un licenciement elle a pu se former et débiter un nouveau métier. »

« À 51 ans, vous pouvez avoir de nouveaux centres d'intérêt et décider d'avoir des buts nouveaux pour élargir votre horizon.

Isabelle qui est peintre depuis longtemps s'aperçoit qu'elle a des prédispositions avec la thérapie. Elle devient art-thérapeute à l'âge de 51 ans. »

Parfois vous vous heurtez à des difficultés qui semblent ne pas vous appartenir et c'est là qu'intervient la psycho-généalogie.

L'astrologie alliée à la psycho-généalogie et aux Constellations Familiales et systémiques permet la résolution de nombreux schémas familiaux répétitifs.

Exemples :

« Marc a 40 ans et s'inquiète car son père est mort de maladie à 42 ans et son grand-père a eu un accident au même âge. Il a peur que le même événement ne lui arrive. Je lui demande ce qui est arrivé à son arrière-grand-père à 42 ans et il me répond « mon arrière-grand-père est mort dans un camp de concentration à cet âge-là ».

La mémoire familiale n'avait jamais pu faire le deuil de cet ancêtre et chaque homme répétait ce schéma. Un travail de libération a pu être effectué ainsi qu'une acceptation des événements passés. »

Les souffrances des guerres, de l'immigration, des enfants morts en bas âge, des femmes mortes en couche, etc... laissent des traces tenaces et il est nécessaire d'honorer le destin de nos aïeux pour vivre le nôtre pleinement.

Après avoir approfondi un certain nombre de questions il est souvent nécessaire de se pencher sur des difficultés particulières qui sont inscrites depuis 4 ou 5 générations.

Je demande alors de faire des recherches sur les archives en ligne pour trouver ce qui est arrivé dans des temps plus reculés car telle ou telle personne peut se trouver en lien avec une arrière-arrière-grand-mère dont elle n'a jamais entendu parler dans la famille (et qui porte le même prénom qu'elle par exemple).

Exemples :

« Jacqueline avait un problème de stérilité alors que le médecin disait que tout était normal. Je lui ai demandé de faire des recherches sur la lignée des femmes et de trouver des renseignements sur 5 générations. En consultant les archives en ligne elle s'est rendu compte que la grand-mère de sa grand-mère maternelle

était morte en couches et qu'elle portait le même prénom qu'elle. Ce qui était véhiculé dans l'inconscient familial était que donner naissance peut faire mourir. Elle comprit que ce n'était pas une fatalité. »

Le fait de faire tout ce travail pas à pas vous permet de comprendre vos atouts et de pouvoir trouver votre place dans la famille et au travail.

Ainsi vous pouvez vous réaliser sans être prisonnier de la vie de vos ancêtres.



### ☪ Constellations familiales :

Je vous propose en fin de semaine une séance de constellations familiales.

Les constellations permettent de compléter le travail précédent pour trouver l'origine de nos souffrances, de nos blocages, de nos comportements répétitifs ou les problématiques déjà lues dans le thème de naissance.

Lors de votre immersion, le groupe formé, qui n'est jamais constitué au hasard, va vous permettre de voir les résonances entre votre histoire et celle des autres participants.

Le repositionnement des personnes qui se rendent compte des problèmes vécus par leurs ancêtres éclaire d'un jour nouveau tout ce que vous vivez actuellement.

Mon travail, dans sa globalité, consiste donc à vous accompagner pour que vous puissiez avancer en toute tranquillité après avoir identifié les schémas répétitifs qui pourraient bloquer votre évolution.



### ☪ À qui s'adresse ce jeûne à thème ?

- À toutes les personnes qui pensent que le jeûne leur apportera des bénéfices que ce soit sur la santé physique ou psycho-émotionnelle
  - À toutes personnes vivant des répétitions au sein de sa famille ou de sa profession.
- À toutes personnes qui cherchent une nouvelle direction dans sa vie, personnelle ou professionnelle.

- À toutes personnes cherchant à donner un sens à sa vie.



## Préparation en amont de votre immersion

### **Michelle :**

En amont de votre jeûne, vous recevrez un questionnaire que j'ai mis au point afin de clarifier l'histoire familiale. Il permet aussi, selon le cas, de poser des questions à ses parents, sa famille, les grands-parents, les oncles et tantes, etc... Mon travail consiste à vous guider dans les héritages généalogiques et à faire les prises de conscience nécessaires pour s'en libérer.

Si vous avez peu d'informations sur vos ascendants, ne vous inquiétez pas, l'énergie du groupe permettra de résoudre votre problématique.

### **Sophie :**

Je vous communique un questionnaire de santé à remplir afin de mieux faire connaissance, connaître votre état de santé, vos objectifs, vos besoins physiques, psychiques et émotionnels ainsi que vos habitudes de vie.

À l'issue de votre questionnaire :

- Je vous communiquerai des conseils individualisés et diverses informations.
- Une dizaine de jours avant l'immersion, je vous transmets une descente alimentaire simple pour vous préparer en douceur et vous permettre de vivre votre jeûne dans les meilleures conditions.
- Le jeûne est proposé à l'eau mais peut se faire aussi aux jus selon les cas ou les demandes.



## Pendant votre immersion

### **Michelle / Pour 8 personnes :**

- 4 heures en groupe pour expliquer le thème natal de chacun et expliquer aussi comment les personnes du même stage ont forcément des liens en commun.

- Une heure minimum en individuel pour chaque participant avec explication sur le génogramme (généalogie).
- En groupe, environ 6 heures de constellations en fin d'immersion pour compléter les ateliers faits en amont.

### **Sophie :**

- Pendant la durée de votre jeûne, je vous accompagne avec un suivi quotidien :
  - Exercices de respiration, de routine énergétique, étirements, relaxation...
  - Un débriefing le matin où je serai à l'écoute de votre « état des lieux » physique et émotionnel (à l'aide d'une grille d'observation) et lors duquel nous ferons le point ensemble. Un moment d'échange, d'éclairages, de réponses à vos questions, et de conseils.
  - Un texte choisi et inspirant, partagé en dialogue conscient
  - Des ateliers de santé sur le jeûne, l'alimentation, l'eau, les alicaments, etc... et des conseils adaptés pour une bonne reprise alimentaire.



### **Tarif :**

## **TARIF**



LE PRIX DE CETTE OFFRE Jeûner vers Soi en Dialogue Conscient  
et ateliers de psycho-généalogie/constellations familiales

**980 euros TTC** dont 200 euros d'arrhes à Michelle Chiron



Contact :

Sophie Roumet / Jeûner vers Soi

Tél. : 06 84 77 60 00

Mail : [sophie.jeunerverssoi@orange.fr](mailto:sophie.jeunerverssoi@orange.fr)

Si vous avez des questions ou toute autre demande :

Contactez-moi / [sophie.jeunerverssoi@orange.fr](mailto:sophie.jeunerverssoi@orange.fr) / Tél. : 06 84 77 60 00

**« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote,  
tu n'auras pas à l'entendre crier »**

**Sagesse tibétaine**