ĀNAYA

EXTRAORDINAIRE

NOVEMBRE 2026

Cultive ton épanouissement émotionnel

Deux ateliers de méditation pour te reconnecter à tes ressources intérieures

Vivre avec davantage de sérénité, de confiance et de liberté émotionnelle.

Se sentir bien dans sa peau, pleinement présent.e dans sa vie, sans être constamment limité.e par le stress, l'anxiété ou les émotions qui nous épuisent.

Traverser les situations difficiles avec plus de stabilité intérieure. Retrouver la capacité de prendre du recul, de faire des choix et de répondre aux événements avec confiance en soi.

Ne plus se laisser submerger par l'extérieur et nos préoccupations.

C'est cette capacité que nous allons explorer et développer ensemble pendant les ateliers EXTRAORDINAIRE du mois de novembre.

Retrouver notre liberté émotionnelle

Nous vivons dans un monde qui sollicite énormément nos ressources. Les responsabilités, les incertitudes, les relations, les difficultés personnelles ou professionnelles peuvent entretenir un état de stress ou d'anxiété qui finit par prendre une place considérable dans notre quotidien.

Et au-delà des circonstances extérieures, nous développons aussi des habitudes intérieures.

Anticiper ce qui pourrait mal se passer. Douter de nos capacités. Se dévaloriser. Ruminer une conversation. Se sentir dépassé.e avant même d'avoir commencé.

À force de répétition, certaines réactions deviennent familières. Notre système nerveux apprend à les reproduire, même lorsque la situation ne présente pas de danger immédiat.

Mais ce que nous avons appris à répéter, nous pouvons aussi apprendre à le transformer.

Il ne s'agit pas de nier les difficultés, de minimiser ce que nous ressentons ou de prétendre que tout va bien.

Il s'agit de retrouver notre capacité à agir sur notre état intérieur.

Nous consacrons souvent beaucoup d'énergie à essayer de contrôler les circonstances, les événements ou les réactions des autres pour enfin nous sentir mieux.

Pourtant, nous ne pouvons pas maîtriser l'extérieur.

En revanche, nous pouvons développer notre capacité à ne plus laisser l'extérieur déterminer systématiquement ce que nous vivons à l'intérieur.

C'est cela, retrouver notre liberté émotionnelle : pouvoir ressentir pleinement, sans être prisonnier de nos réactions. Disposer de davantage de ressources pour faire face, choisir notre réponse et cultiver un état intérieur qui nous soutient.

Notre cœur : une ressource extraordinaire

Nous connaissons notre cœur comme l'organe qui fait circuler le sang dans notre corps. Mais son rôle ne s'arrête pas là.

Il possède son propre réseau de neurones et communique en permanence avec notre cerveau, notamment par l'intermédiaire du système nerveux autonome et du nerf vague.

Cette communication fonctionne dans les deux sens : notre cerveau influence l'activité de notre cœur, et les informations provenant de notre système cardiovasculaire participent, elles aussi, aux mécanismes qui régulent notre organisme.

Notre corps et notre cerveau ne fonctionnent pas séparément. Ils s'influencent continuellement.

La cohérence cœur-cerveau nous ouvre une voie concrète pour agir sur cet équilibre.

En associant une respiration adaptée à une attention consciente et à l'évocation d'émotions régénératrices, nous pouvons favoriser un état physiologique plus régulé et développer notre capacité à retrouver le calme.

Cette pratique peut également nous aider à sortir des réactions automatiques, à apaiser l'agitation mentale et à retrouver davantage de disponibilité pour réfléchir, décider et agir.

Et surtout, elle nous permet de faire une expérience essentielle :

Nous ne sommes pas condamnés à subir notre état émotionnel. Nous pouvons apprendre à l'influencer.

Ce n'est pas une manière de faire disparaître nos émotions difficiles. Toutes nos émotions ont quelque chose à nous apprendre.

C'est une manière de ne plus leur laisser toute la place, et d'entraîner progressivement notre capacité à vivre dans des états intérieurs plus favorables à notre santé et à notre épanouissement.

Deux ateliers pour expérimenter une autre manière d'être

SAMEDI 14 NOVEMBRE - de 10h30 à 12h

Apaiser ses émotions et cultiver sa sérénité

Retrouver le calme, sortir des états émotionnels qui nous épuisent et apprendre à cultiver ceux qui nous font du bien.

Lors de ce premier atelier, nous explorerons notre capacité à influencer notre état émotionnel grâce à la respiration, à la cohérence cœur-cerveau et à la méditation.

Nous expérimenterons des pratiques issues de la méthode HeartMath pour favoriser un état de cohérence, puis apprendre à nourrir consciemment des émotions comme la sérénité, la confiance, la gratitude ou l'affection…

L'enjeu n'est pas simplement de se sentir mieux pendant quelques minutes.

Il est de découvrir que nous pouvons retrouver cet état par nous-mêmes, l'entretenir et, avec la pratique, le rendre plus accessible dans notre quotidien.

Apprendre à créer en soi les conditions d'un équilibre émotionnel plus stable, plutôt que d'attendre que tout aille bien autour de nous.

SAMEDI 28 NOVEMBRE - de 10h30 à 12h

Transformer sa manière de vivre les situations

Faire face aux événements avec davantage de confiance, de clarté et de liberté, sans être systématiquement entraîné dans nos réactions habituelles.

Une conversation difficile, une contrariété, une décision importante, une situation qui réveille nos peurs ou nos doutes…

Nous avons souvent tendance à revivre les mêmes réactions émotionnelles face aux mêmes situations.

Mais nous pouvons apprendre à interrompre ces automatismes et à aborder les événements depuis un autre état intérieur.

À travers le Reframe de HeartMath, nous expérimenterons comment changer de perspective et choisir consciemment l'état d'être que nous souhaitons apporter à une situation.

Non pas pour nous convaincre que les difficultés n'existent pas, mais pour mobiliser davantage de ressources afin d'y répondre.

Au fil de la pratique, nous pouvons entraîner de nouvelles réponses émotionnelles, développer notre confiance et installer progressivement une manière d'être plus sereine et plus libre.

Les situations extérieures ne changent pas. Mais notre manière de les vivre et d'y répondre, elle change profondément.

Faire une nouvelle expérience de soi

Ces ateliers sont des espaces d'expérimentation, de méditation et d'entraînement intérieur.

Parce que comprendre pourquoi nous sommes stressé.es, anxieux.ses ou enfermé.es dans certaines réactions ne suffit pas à les transformer durablement.

Nous avons aussi besoin de vivre d'autres expériences, de ressentir d'autres états et d'apprendre à les retrouver.

Nous possédons déjà de grandes ressources intérieures. L'enjeu est de renouer avec elles, de les développer et d'apprendre à les utiliser pour notre plus grand bénéfice.

Informations pratiques

Samedi 14 et samedi 28 novembre 2026

Deux ateliers complémentaires de 1 h 30 chacun.

35 € TTC pour le mois, que vous participiez à un seul atelier ou aux deux.

Votre participation comprend :

- Une fiche thématique globale pour approfondir les connaissances.
- Une fiche pratique pour chaque atelier.
- Les deux audios d'activation réalisées pendant les ateliers.

#TuEsExtraordinaire