



Formation de praticien à l'Autolouange avec Marie Milis

Pontchartrain 78760, proche de Paris

Les 6, 7, 8 décembre 2019, et du 23 au 26 février 2020

Ce premier module de formation permet d'intensifier la pratique de l'autolouange pour soi et/ou pour devenir facilitateur d'autolouange

C'est une possibilité unique de descendre en douceur au cœur de soi-même, de laisser vivre l'Essentiel dans un élan libre de nos peurs et de nos freins.

Cette pratique révèle de nouvelles capacités d'empathie, d'accompagnement, renforce la confiance et l'estime de soi, ouvre à la dimension noble et authentique de chacun.

Nul besoin de « savoir » écrire et proclamer, mais simplement d'accepter l'invitation à retrouver la fontaine de jouvence qui pétillie en chacun de nous. Loin du narcissisme et de la prétention, il s'agit de célébrer poétiquement l'être que nous sommes, dans sa beauté et dans sa reliance à l'humanité et à l'univers. Un art de l'écoute et de la disponibilité, une voie d'humilité !

Durant chaque journée des propositions très variées, adaptées aux personnes présentes, sont explorées pour que chacun découvre et confirme la posture d'autolouange selon ses talents propres.

Les personnes qui ont participé à la formation sont invitées ensuite à des journées d'échanges et de mise en réseau des pratiques de chacun.

Tarif 1500 euro

Renseignements, inscriptions

Sophie Lemosof 06 70 56 25 89 sophlem75@wanadoo.fr

[Site de Marie Milis](#)

[Site de Sophie Lemosof](#)

[Interview de Marie Milis](#)

[Bibliographie](#)

Témoignages de participants

C'est assez spectaculaire, j'ai vécu des moments très forts pendant une dizaine de jours après la formation, comme si le travail continuait à l'intérieur de soi. Véronique
Les premières semaines de cette année scolaire sont folles, folles, folles.
J'ai déjà eu plusieurs fois l'inspiration pour proposer à mes élèves la plume de l'autolouange,

il y a un avant-autolouange et un après ! Agnès

Chaque fois que je pense à cette formation d'autolouange, j'ai un sursaut de joie ! Cécile

J'ai acquis la certitude que dans le "je" il n'y a rien à jeter, il y a tout à faire grandir. En suivant ce chemin-là, je m'assume dans ma grandeur tout en restant humble. C'est vraiment un chemin vers soi, mais vers le Soi, le plus noble qui soit. Joëlle

Je repars avec la confiance de laisser faire. La pratique m'a aidé, à travers le collage, l'autolouange et surtout à travers un regard externe, le tien Marie, à voir en grand. C'est vraiment joie, confiance, mouvement, vitalité. C'est une forme de Zen, vital, oui, vivant. Paul

L'autolouange révèle la part intuitive de moi qui change mon quotidien et libère mon être. Audrey

Je redis combien j'ai goûté pendant la formation à ces instants de complicité et d'intimité entre nous, dans la discrétion et l'authenticité. Merci de cette ouverture que tu m'as permise et qui commence déjà à porter du fruit. Anne

Merci ! L'autolouange me porte au-delà de ce que je peux espérer. Pour moi et pour mes clients en coaching, l'effet est puissant. Une source qui alimente la joie simple du goût d'être. Sophie

L'autolouange est un élixir de jouvence. Marie-Agnès

Comme du sang oxygéné, j'ai le sentiment que ces phrases m'amènent une régénération cellulaire. Anna

Génial ! Ce moment m'attendait depuis 60 ans. Pierre

**Equilibriste entre deux mondes, j'avance à pas assurés.
Je dérange les foules, j'importune le badaud.
Je pourfends la rigidité exigée.**

**Avec espièglerie, j'honore la fragilité humaine,
Avec audace, je joue de mes faiblesses,
Avec sauvagerie, avec douceur, avec amour,
Avec volupté, je me guide sur le chemin de ma Vie
Aidée des dieux.**

Sophie Lemosof

autolouange.wordpress.com

