

Parcours Alignement

Retour à sa ligne d'or





Parcours Alignement

Retour à sa ligne d'or

Il existe en chacun de nous une ligne invisible, subtile mais profondément réelle. Une ligne qui traverse l'être de haut en bas, reliant la conscience, le cœur, le corps et la matière. Cette ligne, c'est ce que nous appelons la Ligne d'Or.

La Ligne d'Or n'est ni un concept mental, ni une croyance spirituelle. C'est un axe vivant, une verticalité intérieure qui permet à l'être humain de se tenir debout en lui-même, aligné, présent et cohérent.

Lorsque cette ligne est habitée, nous ressentons naturellement :

- une clarté intérieure,
- une stabilité émotionnelle,
- une sensation de justesse dans nos choix,
- une présence calme, ancrée et confiante.

Nous ne cherchons plus notre direction à l'extérieur de nous. Nous la **ressentons**.

LA VERTICALITÉ INTÉRIEURE

Se tenir debout en Soi

La verticalité n'a rien à voir avec la rigidité ou le contrôle. Elle est la capacité à **rester relié à son axe**, même lorsque la vie devient intense, exigeante ou inconfortable.

Être en verticalité, c'est:

- ne plus se courber intérieurement pour être accepté,
- ne plus se disperser pour répondre à toutes les attentes,
- ne plus se couper de soi pour "fonctionner".

C'est se tenir **présent à soi**, aligné entre ce que l'on ressent, ce que l'on pense et ce que l'on fait.

NIVEAU 1 - REVENIR À SON AXE

Stabilité – Présence – Sécurité intérieure

Axes travaillés

- Reconnexion à la Ligne d'Or (axe intérieur)
- Verticalité et positionnement intérieur
- Ancrage corporel et énergétique
- Présence au corps et au souffle
- Apaisement du mental
- Sécurité intérieure
- Identification des fuites d'énergie
- Retour à la cohérence intérieure
- Réhabilitation du ressenti juste
- Alignement dans le quotidien

Intention: Créer une base intérieure stable et habitable. On ne cherche pas à transformer, mais à se retrouver.



NIVEAU 2 - RÉHABITER SA PUISSANCE

Libération – Clarté – Ajustement

Axes travaillés

- Libération des charges émotionnelles
- Nettoyage des réflexes de suradaptation
- Réappropriation de la puissance personnelle
- Alignement cœur – volonté – action
- Relation saine aux limites
- Clarification du oui et du non
- Responsabilité émotionnelle
- Réharmonisation relationnelle : prendre soin de la relation à soi et l'autre
- Discernement intérieur
- Stabilisation énergétique dans l'intensité

Intention: Retirer ce qui déforme l'axe pour habiter pleinement sa puissance, sans lutte ni rigidité.

NIVEAU 3 - INCARNER SA LIGNE D'OR

Rayonnement – Positionnement – Transmission

Axes travaillés

- Alignement durable dans l'action
- Leadership intérieur et énergétique
- Autorité intérieure juste
- Souveraineté personnelle
- Rayonnement sans épuisement
- Stabilité dans les environnements complexes
- Présence consciente dans les groupes
- Transmission à partir de l'être
- Cohérence entre être, dire et faire
- Incarnation de sa posture unique et en faire une signature vibratoire claire.

Intention: Faire de l'alignement un mode de vie, stable et mature, au service de soi et des autres.

CHAQUE NIVEAU COMPREND

- 4 séances d'accompagnement individuel personnalisé
- 6 séances d'intégration en groupe
- 1 journal de bord pour suivre votre progression
- Accès à tout le contenu via la plateforme en ligne
- Accès à la rediffusion des séances
- 1 espace d'échange et de partage en groupe
- Exercices de réflexion, d'ancrage, de méditation, etc.

COMMENT CELA VA M'AIDER?

Le parcours a été conçu comme un **espace de réappropriation intérieure**:

- réapprendre à sentir,
- réapprendre à se positionner,
- réapprendre à habiter son corps et sa présence.

Ce n'est pas un parcours pour "faire plus", mais pour **revenir à ce qui est juste**: retrouver une sécurité intérieure durable, se sentir à sa place, sans avoir à se justifier, prendre des décisions alignées, sans lutte, habiter pleinement sa présence et son corps, incarner une posture juste, stable et confiante.

C'est à partir de cette base que les trois niveaux du parcours prennent tout leur sens.

Objectifs

À la fin du parcours, la personne:

- se sent plus présente, plus stable, plus centrée
- a retrouvé une connexion claire à son axe
- possède une base intérieure solide pour aller plus loin
- n'essaie plus de se réaligner, elle le ressent



FONCTIONNEMENT NIV. 1

Durée: Le parcours Alignement se déroule sur 8 semaines et comprend 10 rencontres.

Formule: programme offert 100% en ligne, en visioconférence.
6 rencontres de groupe + 4 rencontres individuelles

Les rencontres de groupe servent à présenter le contenu (rediffusion disponible), répondre aux questions et bonifier les apprentissages. Les rencontres individuelles sont conçues pour aller plus loin, de façon personnalisée. Les rencontres individuelles seront planifiées avec moi en début de programme.

Calendrier de rencontres: Les rencontres auront lieu les vendredis de 11h30 à 13h00, à partir du 27 mars 2026.

Semaine	Date	Type de rencontre	
1	27 mars	individuel (60 min)	-----
2	10 avril	-----	groupe (11h30 à 13h)
3	17 avril	individuel (60 min)	groupe (11h30 à 13h)
4	24 avril	-----	groupe (11h30 à 13h)
5	1 mai	individuel (60 min)	groupe (11h30 à 13h)
6	8 mai	-----	groupe (11h30 à 13h)
7	15 mai	individuel (60 min)	-----
8	22 mai	-----	groupe (11h30 à 13h)

Investissement

Niveau 1: 2600\$ + taxes



FONCTIONNEMENT NIV. 2

Durée: Le parcours Alignement se déroule sur 8 semaines et comprend 10 rencontres.

Formule: programme offert 100% en ligne, en visioconférence.
6 rencontres de groupe + 4 rencontres individuelles

Les rencontres de groupe servent à présenter le contenu (rediffusion disponible), répondre aux questions et bonifier les apprentissages. Les rencontres individuelles sont conçues pour aller plus loin, de façon personnalisée. Les rencontres individuelles seront planifiées avec moi en début de programme.

Calendrier de rencontres: Les rencontres auront lieu les vendredis de 11h30 à 13h00, à partir de l'automne 2026.

Semaine	Date	Type de rencontre	
1	À confirmer	individuel (60 min)	-----
2	À confirmer	-----	groupe (11h30 à 13h)
3	À confirmer	individuel (60 min)	groupe (11h30 à 13h)
4	À confirmer	-----	groupe (11h30 à 13h)
5	À confirmer	individuel (60 min)	groupe (11h30 à 13h)
6	À confirmer	-----	groupe (11h30 à 13h)
7	À confirmer	individuel (60 min)	-----
8	À confirmer	-----	groupe (11h30 à 13h)

Investissement

Niveau 2: 2600\$ + taxes



FONCTIONNEMENT NIV. 3

Durée: Le parcours Alignement se déroule sur 8 semaines et comprend 10 rencontres.

Formule: programme offert 100% en ligne, en visioconférence.
6 rencontres de groupe + 4 rencontres individuelles

Les rencontres de groupe servent à présenter le contenu (rediffusion disponible), répondre aux questions et bonifier les apprentissages. Les rencontres individuelles sont conçues pour aller plus loin, de façon personnalisée. Les rencontres individuelles seront planifiées avec moi en début de programme.

Calendrier de rencontres: Les rencontres auront lieu les vendredis de 11h30 à 13h00, à partir de l'hiver 2027.

Semaine	Date	Type de rencontre	
1	À confirmer	individuel (60 min)	-----
2	À confirmer	-----	groupe (11h30 à 13h)
3	À confirmer	individuel (60 min)	groupe (11h30 à 13h)
4	À confirmer	-----	groupe (11h30 à 13h)
5	À confirmer	individuel (60 min)	groupe (11h30 à 13h)
6	À confirmer	-----	groupe (11h30 à 13h)
7	À confirmer	individuel (60 min)	-----
8	À confirmer	-----	groupe (11h30 à 13h)

Investissement

Niveau 3: 2600\$ + taxes

