



earth school

- PRÉSENTATION -  
Les détails du voyage

Charlotte Saint Jean - Yoga & Meditation Coaching  
[charlottesaintjean.com](http://charlottesaintjean.com) / [earthschool.fr](http://earthschool.fr)

---

*Toutes copies ou reproductions de ce support strictement réservées à l'usage privé  
et non destinées à une utilisation collective ou professionnelle. ©Charlotte Saint Jean - 2021*



- INTRODUCTION -

## **Là où les licornes existent, les rêves peuvent devenir réalité**

### **Bienvenue à Earth School - l'École de la Terre**

Ceci est un aperçu du cours en ligne plus approfondi que l'École de la Terre propose pour une vie plus simple, connectée et authentique. L'École de la Terre consiste essentiellement à revenir à l'essentiel et à laisser l'Univers vous guider. Il s'agit d'écouter les messages de la Terre et de se remettre à l'écoute de son intuition, de ses sentiments les plus profonds. C'est un guide qui vous aide à passer au crible les mensonges et les impostures pour trouver votre chemin, votre vérité.

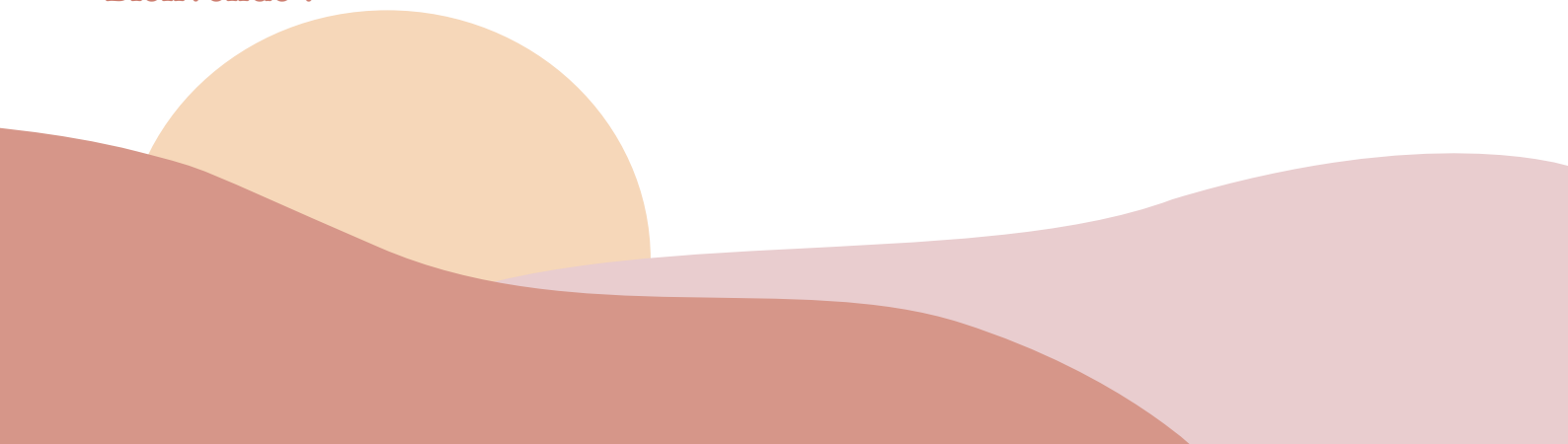
Dans l'ensemble du programme de formation de l'École de la Terre, nous examinerons 9 modules qui voyageront à travers vos 8 zones énergétiques, vos chakras, à l'intérieur du corps en les reliant à une connexion élémentaire afin que vous puissiez revenir à une connexion plus viscérale avec la Planète sur laquelle vous vivez. Il s'agit d'un voyage à partir des racines. C'est un voyage à travers les différentes énergies, les éléments et les états d'esprit que cet Univers vous offre au quotidien.

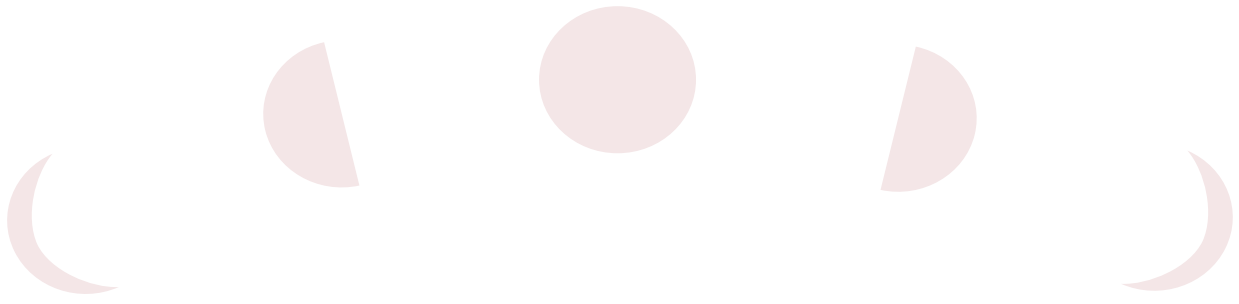
Il suffit de s'asseoir, d'ouvrir les portes, d'écouter, de recevoir et de contempler. C'est un voyage vers l'intérieur de vous-même pour pouvoir briller davantage à l'extérieur. Vous pouvez alors aller plus loin et écouter depuis vos racines, pour ouvrir les portes de votre cœur et voir avec amour et compassion. C'est une opportunité de voler sans ailes et de vivre profondément sur cette belle terre, simplement connectée, authentiquement.

Il n'y a jamais eu de meilleur moment...

**Les portes sont maintenant ouvertes.**

**Bienvenue !**





**L'Ecole de la Terre** - Arriver en tant qu'individu, repartir membre d'une famille

## Le déroulé du programme

Parce que je sais que beaucoup d'entre vous veulent savoir ce qui va se passer dans les semaines et les mois à venir, voici un bref aperçu de ce que nous allons parcourir.

L'Ecole de la Terre - pour une vie plus connectée et authentique -, part de l'individu pour ensuite s'étendre à la communauté au sens large. Nous chercherons à danser de manière intuitive et naturelle, à lancer nos chansons dans le vent et à les laisser résonner, à embrasser la terre sur laquelle nous marchons avec de doux pas d'amour, à créer l'harmonie, l'amour et la passion au sein de la communauté au sens large.

Nous œuvrerons avec plusieurs outils :

- la méditation,
- le travail de la respiration,
- la pratique du yoga,
- les mantras,
- la contemplation intérieure,
- ainsi que des conseils, des fiches de travail et des modules vidéo

Il y aura :

- des pratiques en ligne (méditation, yoga, etc)
- une séance mensuelle de questions / réponses pour se réunir au sein de notre éco-communauté



## L'école de la Terre - Les thèmes des modules

### « Connexions fondamentales »

Chaque module suivra le même modèle et je vous invite à suivre l'ordre du programme, car il suit un travail structuré basé sur des expériences.

Celles-ci progresseront à travers les chakras, leurs connexions élémentaires, vos réactions émotionnelles et énergétiques à ces expériences et une certaine quantité de réflexion personnelle et de travail.

Nous embrasserons la terre sur laquelle nous marcherons avec nos pas et laisserons la lune briller dans les recoins de notre esprit. Chaque module sera diffusé lors de la nouvelle lune de chaque mois et les Questions / Réponses en direct se tiendront (si possible) lors de la pleine lune suivante.

## MODULE 1

### LES BASES - Préparer le terreau

- Introduction
- Suivre un chemin authentique - Choisir son chemin
- Pourquoi créer des racines et se connecter avec la terre compte
- Méditation pour l'ancrage
- Huiles essentielles - Bain de forêt à la maison

## MODULE 2

### DES RACINES ET DES AILES - S'enraciner pour s'élever



- Introduction
- Quelles sont vos RACINES ? Exploration, Grandeur d'âme, découverte de soi
- Messages ancestraux et voix intuitives
- Se découvrir, se reconnecter à la Terre et trouver sa place
- Méditation pour se connecter à la Terre
- Yoga - S'accorder aux battements de coeur de la Terre
- Huiles essentielles & remèdes naturels
- Pratique au quotidien & rituels de la Terre
- Notes de fin

## MODULE 3

### COMME LE FLUX DE L'EAU - Telle une sirène ondule en toute fluidité

- Introduction
- Sentir c'est s'exprimer - Percevoir le bruissement de l'eau dans la fraîcheur des feuilles
- Se connecter à la fluidité intérieure et se déplacer avec grâce
- Ouverture à la créativité - Se laisser traverser librement
- Méditation
- Yoga - S'installer dans la quiétude intérieure
- Huiles essentielles & remèdes naturels
- Pratiques au quotidien & rituel de l'Eau
- Notes de fin

## MODULE 4

### LE POUVOIR DU FEU - Votre feu intérieur attise votre force

- Introduction
- Où sentez-vous votre pouvoir intérieur ?
- Connexion à vos bijoux intérieurs
- Pouvoir du feu & action authentique - Je fais, j'agis, je suis mon chemin
- Destruction, Transformation, Création
- Méditation
- Yoga - La maîtrise intérieure
- Huiles Essentielles & remèdes naturels
- Pratiques au quotidien & rituel du Feu
- Notes de fin

## MODULE 5

### L'AIR, VOTRE SOUFFLE - Votre cœur vous remerciera quand il s'envolera librement

- Introduction
- Comment puis-je laisser l'amour entrer et sortir?
- Aimer, ouvrir et créer de l'espace pour respirer
- Ahimsa - Lâcher prise des démons et créer un chemin non violent
- Méditation
- Yoga - M'aimer davantage
- Pratiques au quotidien & rituel de l'Air
- Notes de fin



## MODULE 6

### CRÉER DE L'ESPACE - Libérez votre âme créative

- Introduction
- Comment créer de l'espace et du temps ? - L'éternel jeu entre faire et être
- Sois sincère à toi-même - Je parle, je chante, je crie ma vérité !
- Parler sa vérité, libérer les chemins, faire résonner votre liberté
- Méditation
- Yoga - Chanter sa vérité à tue-tête
- Pratiques au quotidien & rituel de l'Espace
- Huiles essentielles & remèdes naturel
- Notes de fin

## MODULE 7

### PORTER SON REGARD AU-DELÀ - S'ouvrir à la grâce & déployer son âme

- Introduction
- Créer des plus grandes spirales, construire des ponts, transformer les chemins
- Porter son regard au-delà - x
- Licornes, arcs-en-ciel et voler sans ailes - Comment poursuivre ce voyage de ses propres ailes magiques
- Méditation
- Yoga - Transformer les chemins
- Huiles Essentielles & Remèdes naturels
- Pratiques au quotidien & rituels mythiques
- Notes de fin



## MODULE 8

### CONNEXION À L'INFINI - Fermer la spirale quand le cercle est plus large

- Introduction
- Créer des cercles plus grands, des jolies mélodies et une lumière éblouissante - ôtes-toi de mon soleil !
- Sahasrara - Je sers pour m'épanouir, être libre et créer ma "Soul Tribe"
- Dévotion & Alignement - Elargir les horizons avec des tapis magiques et des pétales de lotus
- Méditation
- Yoga - Filtrer la lumière & développer sa force intérieure
- Huiles Essentielles & Remèdes naturels
- Pratiques au quotidien & rituels de dévotion
- Notes de fin

## MODULE 9

### CONTINUER LE VOYAGE - Entrer dans la danse de la vie

- La prochaine étape - Je comprends & l'espace s'ouvre sur l'infini
- C'est quoi ma vision ? Voir plus loin que la perception, voir celui qui perçoit
- Créer des spirales, construire des ponts, voir derrière des yeux
- Méditation
- Yoga - Des chemins de transformation
- Huiles essentielles & remèdes naturels
- Pratiques au quotidien & rituel d'Ether
- Notes de fin

**Je suis très enthousiaste à l'idée de vous offrir cette formation.**

Et malgré le fait que la plupart des cours soient en mode « virtuel » et pré-enregistrés, ce sera aussi un voyage personnel et unique.

Les portes de l'Ecole de la Terre / Earth School vous sont grandes ouvertes ...  
Il n'y a jamais eu de meilleur moment.

**Bienvenue !**

