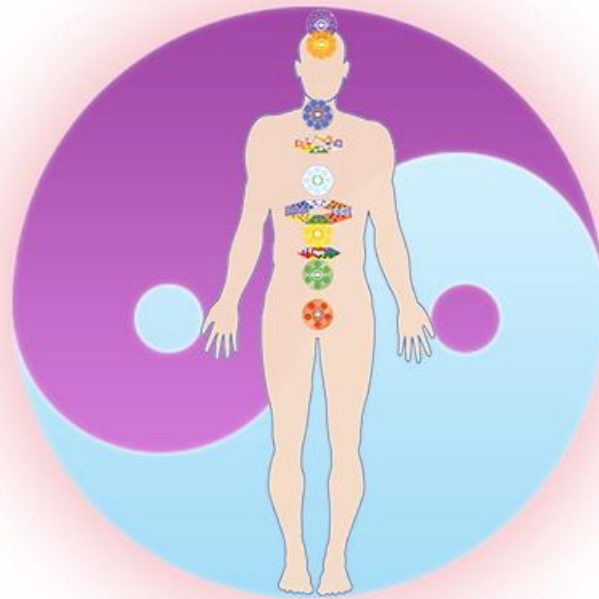


**STAGE** avec **Federico Freyría** (psychologue transpersonnel et énergétique)

---

# Apprendre à faire circuler notre *Énergie*

Pour **mieux nourrir** nos cellules,  
**nous équilibrer** émotionnellement,  
**nettoyer** notre mental  
et **être en forme** physiquement.



**18 et 19 octobre 2014 à Lourdes**

---

Connaître  
**le corps d'énergie**  
et le vivre  
**au quotidien**

Étoile  
du berger





### Stage animé par **Federico Freyria** :

- ♦ **Psychologue transpersonnel**, master en Thérapie familiale.
- ♦ Enseignant philosophique du Centre d'Études Kardem et Professeur de méditation.
- ♦ Membre de l'équipe médicale du Groupe Medicina Integral à Zapopan (Mexique).
- ♦ Directeur du Centre de Soins Holistiques Akashik Sum à Guadalajara (Mexique).
- ♦ **Créateur d'une méthode de soin par les sons et les couleurs.**

### Le stage sera traduit de l'espagnol et co-animé par **Isabel de la Cruz** :

- ♦ Socio-thérapeute et énergéticienne.
- ♦ Enseignante du Centre d'Études Kardem et professeur de méditation.
- ♦ Directrice du Centre d'enseignement Étoile du Berger.



## Contenu du stage

### ■ **Présentation :**

Dans notre corps, **il existe plusieurs espaces grâce auxquels l'énergie circule et peut être utilisée.**



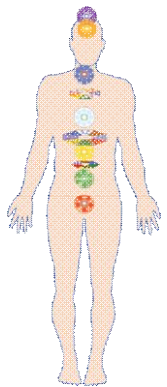
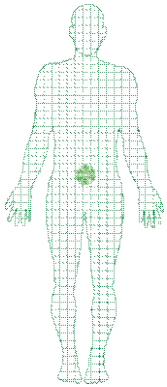
Nous aborderons plus concrètement les zones spécifiques du corps en lien avec **le physique, le mental, l'émotionnel et le spirituel.**

Nous parlerons aussi du **champ unifié** qui nous protège de l'environnement et participe à la circulation de l'énergie vers l'extérieur du corps.

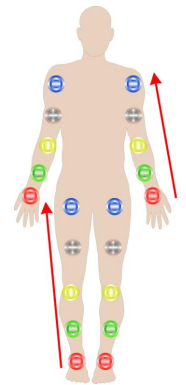
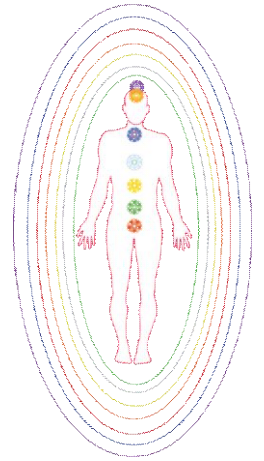
Enfin, nous verrons le **système de réseaux** qui permet de nourrir les cellules à plusieurs niveaux.

## Thèmes abordés :

---



- **Le développement de l'expression émotionnelle :** chez l'enfant et l'adolescent, et chez l'homme et la femme.
- **L'expression émotionnelle** à l'intérieur et à l'extérieur du corps.
- **Le mouvement de l'énergie** à l'intérieur du corps.
- **Les réseaux d'énergie des nutriments.**
- **L'équilibre corporel** avec les couleurs.
- **Les relais d'énergie :** points relais et méridiens, relais dans les jambes, les bras et le tronc.
- **Les bandes de fréquence** de notre énergie.
- **Le mouvement de l'énergie dans les relais** des bras, des jambes et du tronc.
- **Les relais d'énergie :** lien avec le mental et l'émotionnel, points relais dans tout le corps.
- **L'équilibre émotionnel et les ondes particules.**
- **Le patron de comportement** et son expression dans le corps.



## Théorie & Pratique :

---

Chaque notion théorique sera accompagnée d'une pratique en état d'intériorisation, afin de pouvoir ressentir chaque aspect de cette énergie émotionnelle et apprendre à utiliser les différents outils.

### Aucun pré-requis :

---

Vous pouvez participer à ce stage **quel que soit votre niveau d'expérience** ou de formation. Ce stage a été conçu :

- ◆ pour les personnes souhaitant **trouver un équilibre intérieur**, améliorer leur **conscience personnelle**, savoir **autogérer leur potentiel émotionnel**, développer une **spiritualité consciente** ;
- ◆ en pensant également aux **professionnels** de la santé et aux thérapeutes.

## L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL (par Federico Freyría) :

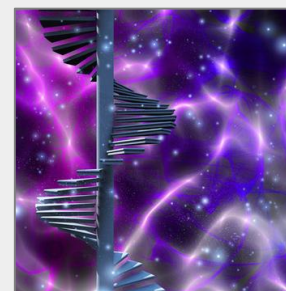
« Le langage émotionnel utilise des ondes pour la transmission d'informations : ce sont ces vibrations que nous ressentons et c'est ce ressenti que nous exprimons ou que nous percevons des autres. C'est cela « avoir des émotions ».



Ainsi, **toute notre personne émet des vibrations**. Ces vibrations se manifestent par des couleurs et des sons, qui se situent au-delà de notre seuil de perception consciente habituel. Elles sont **l'expression de notre monde intérieur** et sont perçues par les autres. Avec elles, nous interagissons, nous communiquons, nous nous exprimons.

Rendre consciente cette vibration intérieure à l'aide des couleurs est un moyen universel et à la fois très personnel de **s'ouvrir à un autre niveau de langage et de communication**, un autre niveau d'échange et de réalisation.

Par ce moyen, nous pouvons **apprendre à nous exprimer au-delà des mots de manière plus cohérente et harmonieuse**, d'une manière qui nous ressemble, et cela dans tous les domaines de notre vie. Nous pouvons apprendre à nous comprendre mutuellement et à manifester notre véritable Moi Intérieur, notre Être tout entier, quels que soient notre origine, notre passé et notre présent.



D'autre part, **l'équilibre émotionnel favorise l'expression de sentiments plus élevés en accord avec notre Âme** : amour, sensibilité, force intérieure, conscience transcendante, vision intérieure, perception multidimensionnelle, perception de l'Être. »

### **Pour plus d'information :**

- ◆ Lire les **questions / réponses**, à la fin de ce document.
- ◆ Consulter la **conférence d'introduction** en ligne, **en libre accès** sur le site [www.etoileduburger.com](http://www.etoileduburger.com) (pour ce faire, vous aurez besoin d'ouvrir un compte gratuit).
- ◆ **Deux cycles de 6/7 ateliers**, basés sur les stages des deux années précédentes, sont aussi accessibles en ligne (première session de chaque également en libre accès). Plus d'infos sur notre site [www.etoileduburger.com](http://www.etoileduburger.com).
- ◆ Pour toute question, merci de nous contacter par mail, nous vous appellerons si besoin. Adresse de contact : **organisation@etoileduburger.com** .



# Informations sur l'ORGANISATION

## ■ ■ Dates, lieu et horaires :

---

Lourdes (65) - 18 et 19 septembre 2014 : de 10h00 à 18h30 (avec 2 pauses).

## ■ ■ Tarif du stage :

---

200 € (TVA incluse) dont 100 € d'arrhes non remboursables (sauf annulation de notre part).  
*En cas de difficultés financières, merci de nous contacter directement.*

Logement et repas possibles sur place en sus.

## ■ ■ Inscription :

---

Il vous suffit de nous **renvoyer la fiche** dûment remplie et signée, accompagnée de votre **chèque de réservation de 100 €** (arrhes non remboursables).

Pour le **logement**, une autre fiche d'information et de réservation est à votre disposition.

Pour toute question, merci de nous contacter par mail, nous vous appellerons si besoin.

Une fois votre inscription réalisée, **vous recevrez une confirmation** et dix jours avant le stage vous recevrez **une feuille de route** contenant toutes les précisions nécessaires.

Nombre de places disponibles limité.

## ■ ■ Renseignements :

---

Sur le contenu : [contact@etoiledub Berger.com](mailto:contact@etoiledub Berger.com) ou au 05 59 921 930 (mardi de 15h00 à 18h00).

Sur l'organisation : [organisation@etoiledub Berger.com](mailto:organisation@etoiledub Berger.com) ou au 05 59 921 930.

## ■ ■ Logement et repas :

---

Il existe la possibilité de se loger sur place en **pension complète** à un tarif intéressant (54,50 €) et avec possibilité de repas végétariens.

Pour tous ces renseignements, merci de télécharger les feuilles d'information jointes.



*LOURDES, lieu de guérison grâce aussi aux fréquences géophysiques qu'il dégage.*

# Quelques QUESTIONS / RÉPONSES

sur le stage « Apprendre à faire circuler notre Énergie »

## ■ Que sont les émotions ?

« Émotion » vient du mot « emovere », ce qui veut dire : bouger, aller vers, se mobiliser vers l'extérieur.

Dans notre cas, nous partons de cette notion et **entendons l'émotion comme le moyen, la manière de nous exprimer dans tous les domaines.** Exprimer ce que nous ressentons, ce que nous pensons, nos intentions, notre volonté, etc.

## ■ « Émotion » et « émotion altérée ».

Lorsque je m'exprime, que je manifeste quelque chose, je le fais pour que les autres puissent me comprendre et agir en conséquence, c'est-à-dire répondre positivement à ce que j'ai exprimé par le moyen de mes émotions.

Cependant, **lorsque je réprime ou cache, pour une raison ou une autre, cette émotion**, l'autre, ne sachant pas ce que je ressens ou cherche à exprimer, ne va pas réagir comme je l'attends, ce qui générera confusion et éloignement émotionnel par manque de compréhension.

## ■ Que sont les émotions sur le plan biologique ?

Aujourd'hui, la biologie, la science médicale et les neurosciences nous présentent les émotions comme une série de processus biochimiques dans lesquels sont impliqués hormones, neurotransmetteurs et autres substances fabriquées par nos cellules. Ces substances sont plus ou moins présentes selon nos états émotionnels.

## ■ Que sont les émotions sur le plan biophysique ?

Notre organisme dispose de structures qui nous permettent de stocker, grâce au processus de la pensée, des informations sous forme d'images : en mouvement, en 3D, avec sons, informations tactiles et autres.

Ces informations sont utilisées pour produire une attitude ou un comportement en réponse aux situations de notre vie. Dans ce processus, nous allons utiliser non seulement ces informations (stockées sous forme de souvenirs), mais également certains programmes contenant des informations qui nous servent de repères. Ensuite, nous allons traduire la résultante en langage émotionnel (c'est-à-dire en un ressenti).

Cette partie du processus a lieu avec le concours de la partie biologique, mais se déroule auparavant sur le plan biophysique (c'est-à-dire subatomique) grâce à **des structures qui fabriquent une décharge d'information sous forme d'onde.** **Deux des composantes de cette onde sont la couleur et le son.**

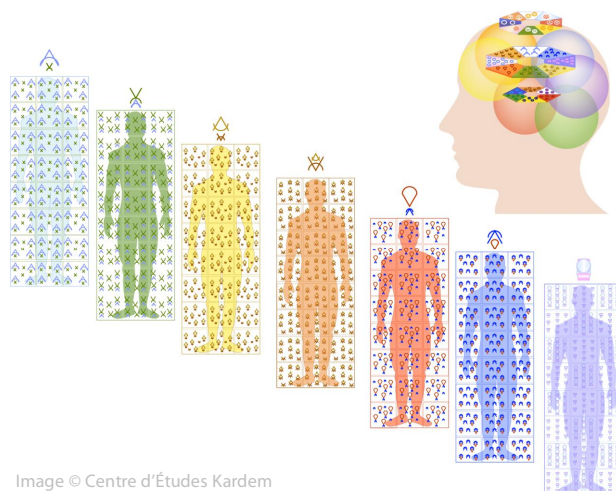


Image © Centre d'Études Kardem

Ces ondes vont faire vibrer d'autres structures composées de membranes, ce qui va nous procurer, entre autre, les sensations propres aux différentes émotions. Le processus est à la fois biochimique et biophysique. Et, bien qu'il soit complexe, il se résume en un système complet d'information (codage, décodage, interfaces, ...) ayant pour but de nous exprimer dans ce monde physique.

### ■ A quoi nous servent les émotions ?

Chaque émotion a une fonction spécifique et nous permet d'exprimer : **l'affect, les désirs** relationnels, la force et **l'affirmation** de soi (action et détermination), **la confiance** et la sécurité, **nos buts** et objectifs (individualité), **l'intellect** (nos idées et raisonnement), **notre volonté** personnelle, notre conscience.

Ainsi, nous pouvons émettre des réponses à ce qui nous arrive (et parfois en créer de nouvelles) dans les différents domaines de la vie : le couple, la famille, le travail, la société, le monde matériel, la nature, ...

### ■ Pourquoi est-il important de connaître nos émotions ?

Lorsque je m'exprime, que je manifeste quelque chose de manière harmonieuse, fluide et équilibrée, alors cela m'apporte un bon état de santé émotionnelle mais aussi physique, mentale et psychique.

### ■ Comment l'expression équilibrée de nos émotions nous aide-t-elle à entretenir notre santé ?

Par le mouvement de l'énergie que cela engendre : une énergie qui va nourrir et permettre aux organes et tissus du corps en général et aux cellules en particulier de fonctionner. Puis elle va stimuler d'une manière cohérente les structures mentales et psychiques.

### ■ Alors... les émotions peuvent-elles nous rendre malades ?

Les émotions constituent la manière d'exprimer ce que nous ressentons et pensons à travers paroles et gestes. Si nous les retenons ou les sortons de manière explosive, alors nous créons des déséquilibres énergétiques.

Par exemple, **en gardant une émotion, je garde la charge énergétique** qu'elle constitue, créant au moins une interférence dans le fonctionnement biophysique de la zone ce qui, avec le temps, se manifestera sous forme d'un déséquilibre biologique.



Si j'exprime ce que je ressens de manière désordonnée, incohérente (comme des fausses notes en musique) cela aura aussi des conséquences à plusieurs niveaux.

**Les émotions maintiennent un équilibre dans le corps. Lorsque cet équilibre est brisé, il se génère alors un état de désordre,** une sorte de chaos, une incohérence qui se manifeste dans nos faits et gestes et qui nous conduit progressivement vers la rancœur, le ressentiment, la haine ou la révolte, l'anxiété et la dépression, l'intolérance et l'insatisfaction.

### ■ Est-il possible d'apprendre à utiliser correctement notre émotionnel ?

**Oui.** En connaissant nos émotions et en les travaillant du point de vue de leur nature énergétique (vibratoire) sous forme de couleurs, **nous aurons le moyen de les vivre et de les manifester avec « habileté ».**

En sachant comment elles se manifestent en nous personnellement, alors nous pouvons les stabiliser et les canaliser pour être détendus et tranquilles.

### ■ Qu'est-ce que la personnalité du point de vue quantique ?

La personnalité est la manière par laquelle je vais me conduire, comment je vais faire en fonction de ce que je ressens, de mes repères culturels, sociaux, universels, ... et de mes souvenirs.

Elle est la résultante d'un processus complexe qui implique plusieurs éléments (d'ordre mental/émotionnel) et une structure extraordinairement bien conçue.

**Sur le plan biophysique**, la structure centrale qui nous permet d'exprimer nos émotions de manière personnelle, dans les différents aspects de la vie (en famille, au travail, dans la société, avec nos semblables, ...), est **constituée d'un ensemble de membranes ou de cordes qui, en vibrant, nous font sentir et émettre** certains états que nous connaissons tous : empathie, communication, état chaleureux, de créativité, de décision, etc.

### ■ Quel est le lien entre les émotions et la personnalité ?

Les émotions sont le processus par lequel nous pouvons exprimer un ressenti, une pensée, une intention dans une situation donnée.

**La personnalité nous amène à avoir une identité personnelle**, un ensemble de comportements, de manières d'être et de faire **qui s'exprime en accord avec les émotions**. Cette personnalité ne se manifeste pas seulement sur le plan verbal, comportemental et/ou gestuel ; elle **transmet également une vibration qui sera perçue par les autres**.

Cette vibration est perçue par les autres au-delà des mots, des gestes et des intentions explicites, et c'est à cette vibration que nous répondons aux autres aussi. Il se crée ainsi une interaction par ce que nous émettons sous forme de vibrations, car beaucoup d'informations passent. **C'est ce que nous vous invitons à expérimenter, à connaître, à saisir et savoir utiliser dans votre vie.**

