

S'accorder à son rythme, avec la roue de l'année et les cycles lunaires

Programme de formation en visioconférence

Présentation générale :

Nous savons tous que les anciens utilisaient la Lune pour choisir les dates de semailles et de récoltes. Cette session cherche à s'appuyer sur les cycles lunaires pour mettre de la fluidité dans sa vie personnelle et professionnelle. D'une durée d'une heure trente, les modules sont composés d'un temps d'enseignement, d'un temps de pratique (mise en mouvement, méditation et rituel) et de 10 minutes de partage et d'échange.

Objectifs

A la fin de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Se reconnecter aux cycles naturels de la nature et l'intégrer dans sa vie
- Utiliser la Lune et les cycles pour comprendre ses propres fonctionnements et contribuer à son évolution personnelle
- Explorer les cycles de l'année et de la Lune comme outil d'accompagnement pour choisir le bon moment pour agir
- Pratiquer des rituels simples, adaptables au quotidien
- Développer une connexion consciente à la nature et à ses rythmes intérieurs

Public visé et prérequis

- **Public visé** : tout public
- **Prérequis** : Aucun prérequis

Contenu de formation

Module 1 : Equinoxe d'automne : le lâcher prise

- Introduction aux cycles : rapprochement entre son propre rythme, le cycle lunaire et la Roue de l'année
- Lune décroissante/ Automne - Récolte & Lâcher-prise - MABON
- Archétype de l'enchanteresse
- Energies : notion de tri, récolte personnelle, de libération
- Rituel de délestage

Module 2 : Nouvelle Lune : un nouveau possible

- Archétype : Lilith, Inanna
- Symbolique de la nouvelle lune (lune noire)
- Energies : écoute interne - prendre conscience de ses dons
- Placement dans son thème astral et révélation de son don
- Rituel de formulation des vœux

Module 3 : Solstice d'hiver / Yule : l'intériorisation

- Archétype : la femme mure, la femme sage
- Energies : silence, intériorité, renaissance
- L'introspection et ralentissement, connexion à son intuition
- Rituel d'introspection et de vision

Module 4 : Equinoxe de printemps – Ostara

- Lune croissante - Archétype de la jeune fille
- Energies : mise en mouvement - croissance progressive
- Expansion douce & engagement, naissance des projets, avancer sans forcer
- Rituel de renouveau

Module 5 : Pleine Lune : l'intuition

- La Lune, symbolique et cycle
- La Lune dans son signe astrologique, l'apport de la pleine Lune
- Energies : réactivité, hypersensibilité
- Incidence sur son état interne et ses émotions
- Rituel de la pleine Lune

Module 6 : Solstice d'été : le rayonnement

- Archétype : la mère, la déesse
- Energies : estivales (solstice, Litha)
- Rayonnement - expression - clarté - intensité - visibilité
- Rituel de gratitude

Durée, période de réalisation et modalités de déroulement

- **Durée totale de la formation** : 6 modules de 1 heure 30 minutes
- **Période de réalisation** : Le Mardi 22 Septembre 2026, Lundi 16 novembre 2026, Mardi 15 Décembre 2026, Mercredi 17 Mars 2027, Mercredi 14 Avril 2027, Mercredi 16 Juin 2027
- **Horaires** : 13h30-15h
- **Rythme** : en continu
- **Modalité de déroulement** : Distanciel en interentreprise
- **Lieux de formation** : en visio via Zoom

Durée et modalités d'inscription :

Les participants peuvent s'inscrire dès la réception du programme de formation de Gescolia et jusqu'à 15 jours avant la date de la formation.

Accessibilité :

La formation est pour tous et pour tous les profils de stagiaires. Tout à chacun peut suivre une formation dans notre organisme. Des aménagements pédagogiques et/ou organisationnels peuvent être mis en place et une proposition personnalisée sera réalisée pour que toute demande reçoive une réponse satisfaisante. A ce titre, l'organisme de formation s'est rapproché et est en contact avec l'Agefiph du Maine et Loire.

Statistiques :

Évaluation des formations

1. Indice de satisfaction des formations réalisées chez Gescolia : **98% en 2025**
2. Indice de satisfaction sur la pédagogie (animation, supports...) : **96% en 2025**