



L'Institut de  
PNL Humaniste  
*Vers la Meilleure Version de Soi*

# Héros et Héroïne : La réconciliation des Quêtes

**Et si la clé de votre épanouissement résidait dans l'harmonie entre action et intuition, force et vulnérabilité, conquête et création ?**

**Nous portons tous en nous une part héroïque qui pousse à l'action, au dépassement, à la conquête du monde extérieur. Mais nous avons aussi une part héroïne, plus intuitive, réceptive et créative, qui sait écouter, accueillir et transformer.**

**Souvent, ces deux dimensions sont en tension, créant des déséquilibres dans notre vie personnelle, professionnelle et relationnelle.**

**Ce séminaire est une invitation à un voyage intérieur puissant pour explorer, comprendre et unifier ces forces complémentaires en soi.**



# Pourquoi participer ?

- Pour retrouver un équilibre intérieur en harmonisant ses forces masculines et féminines.
- Se libérer des schémas limitants liés aux modèles du héros ou de l'héroïne.
- Développer une puissance alignée qui conjugue audace et ancrage, intuition et action.
- Transformer les conflits internes en complémentarité et en énergie créatrice.
- Incarner pleinement son potentiel dans sa vie personnelle et professionnelle.

Alors que vous soyez en quête de sens, en transition de vie, ou simplement curieux d'explorer votre monde intérieur, ce séminaire vous offrira des outils concrets et transformateurs pour avancer sur votre chemin.

## Un parcours en cinq jours pour une transformation profonde

- **Jour 1 : Explorer son récit intérieur**

Plonger dans son propre parcours de vie à travers le prisme du héros et de l'héroïne. Identifier ses forces et ses blessures à l'aide d'exercices d'introspection et de visualisation.

- **Jour 2 : Rencontrer son Héros**

Déconstruire les croyances limitantes sur la force, la performance et le leadership. Explorez les ombres du héros et apprenez à transformer la rigidité en souplesse.

# Réconcilier le Héros et l'Héroïne en Soi : Un Voyage vers l'Unité Intérieure

- **Jour 3 : Réveiller son Héroïne**

Accueillir la puissance de l'intuition, de la réceptivité et du lâcher-prise. Se reconnecter à sa créativité et à son intelligence émotionnelle.

- **Jour 4 : Unir les polarités**

Travailler sur la complémentarité entre action et réception, faire et être, force et vulnérabilité. Expérimenter des exercices de mise en mouvement pour incarner cet équilibre.

- **Jour 5 : Manifester l'unité dans son quotidien**

Intégrer cette nouvelle dynamique dans ses choix de vie, ses relations et son engagement personnel et professionnel. Définir des actions concrètes pour incarner cette transformation au quotidien.

**Ces deux Voyages, l'un intérieur et l'autre extérieur, nous permettent de répondre aux questions suivantes, et de réintégrer nos deux polarités, pour vivre une Vie riche et équilibrée :**

**Le Héros, ou notre part Masculine, part vers une quête extérieure :**

- *Comment vivre une Vie pleine de Sens?*
- *Quel est votre Appel le plus profond?*
- *Comment répondre à cet Appel?*

**L'Héroïne, ou notre part Féminine, répond à une quête intérieure, en réponse à une société construite par des hommes et sur des critères à dominance masculins.**

- *Qui suis-je ?*
- *Comment réintégrer cette partie de Moi dont je me suis séparé(e)?*  
**Masculin et Féminin réintégrés - Vie autonome et équilibrée.**

#### **Éthique :**

- Au sein de cette formation, il est entendu que le travail effectué par chaque participant et que toute(s) référence(s) personnelle(s) restent confidentielles

#### **Dates en présentiel au Costa-Rica :**

- Du 21 au 25 Avril 2025

#### **Dates en présentiel en PACA :**

- Du 7 au 11 Mai 2025

**Tarif en présentiel :** 1000 € (hors frais de transport et d'hébergement)

Lieu de prédilection - Nourriture végétarienne et bio -

Accompagnement avec une professeure de yoga certifiée :

**Alexandra Falcone**

<https://www.alexfyoga.online>



#### **Elisabeth Magro-Falcone**

- Enseignante certifiée Society of NLP,
- Maître-Enseignante NLP et membre de la Leadership Team de Robert Dilts, affiliée NLP,
- Labellisée NLPNL,
- Coach et Consultante Générative, Membre Associée SFCoach
- Superviseure de Coach, certifiée par la Coaching Supervision Academy (CSA)

**Pour plus de renseignements contactez-nous :**

**[www.institutdepnlhumaniste.com](http://www.institutdepnlhumaniste.com) - +33(0)6 75 20 62 83**