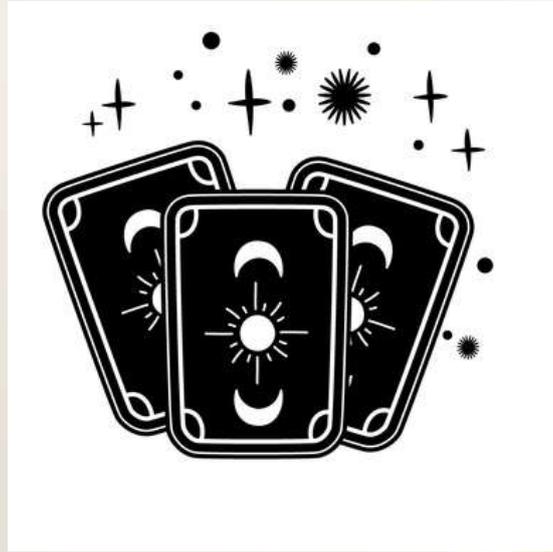




Les ateliers d'écriture expressive ...



"LE TAROT : LE VOYAGE DU MOI"

Florence Contes
De l'âme à la mine
Reproduction interdite -

Bienvenue dans l'atelier "Le Voyage du Moi"

Chère âme créative,

Vous tenez entre vos mains un guide qui vous accompagnera dans une exploration unique : "Le Voyage du Moi", un atelier d'écriture et de créativité guidé par le tarot.

Cet atelier n'est pas un cours classique de tarologie, mais une invitation à plonger en vous-même, à laisser parler votre intuition et votre créativité sans filtre ni jugement.

L'Objectif de cet Atelier

Le tirage de tarot que nous utilisons ici est conçu comme une boussole pour vous guider à travers les différentes facettes de votre être : votre passé, votre présent et votre futur.

L'objectif n'est pas d'analyser les cartes de façon rationnelle, mais de vous connecter à votre monde intérieur.

Grâce à l'écriture intuitive et à la création, vous accéderez à des vérités souvent cachées dans votre inconscient.

Quelques Principes Essentiels pour le Voyage

Lâcher-prise et intuition :

Dans cet atelier, laissez votre mental se reposer. Ne cherchez pas à "comprendre" ou à "décoder" les cartes. Écoutez simplement ce qu'elles éveillent en vous. Notez vos impressions, vos pensées, ou vos images sans jugement ni censure.

Un tirage subjectif et personnel :

Rappelez-vous que le tarot est avant tout un outil subjectif, une source d'inspiration et non une vérité absolue. Vos ressentis sont au cœur de cet atelier. Gardez votre discernement et faites confiance à ce qui émerge.

Les arcanes majeures :

Pour cet atelier, nous utilisons exclusivement 3 arcanes majeures du tarot. Chacune représente une étape clé du voyage intérieur, une énergie universelle qui peut éclairer un aspect de votre propre parcours.

Créativité et écriture intuitive :

Vous aurez également un espace dédié pour illustrer vos propres cartes. Que vous dessiniez, peigniez ou colliez des images, laissez votre imagination s'exprimer librement. La créativité et l'écriture sont de puissants accès à l'inconscient.

Elles vous permettent de libérer vos émotions, d'explorer vos rêves et de révéler des vérités souvent insoupçonnées.

Quelques Rappels Pratiques

Ne cherchez pas la perfection : l'important est ce que vous ressentez, pas le résultat final.

Prenez le temps nécessaire pour chaque étape. Ce voyage est le vôtre.

N'hésitez pas à partager vos découvertes et vos créations sur notre groupe Facebook "De l'Âme à la Mine" pour échanger avec d'autres participants et enrichir votre expérience.

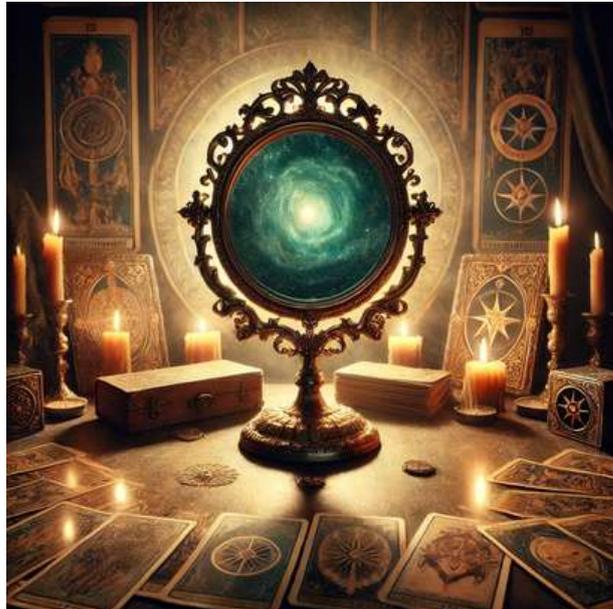
WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/DELAMEALAMINE



Un Voyage vers Vous-même

Nous vous souhaitons un merveilleux atelier, riche en découvertes et en émotions. Prenez plaisir à explorer, à créer, et à laisser vos mots et vos images refléter les profondeurs de votre âme.

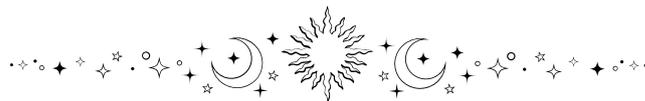
À vos plumes, à vos pinceaux, et surtout... à votre intuition.



Tirez vos cartes ou basez vous sur le tirage de l'atelier en ligne

Si vous avez tiré 3 cartes (Moi Passé, Moi Présent, Moi Futur)

1. Prenez un moment pour les observer et les méditer.
2. Posez-vous ces questions :
 - Quelle carte vous interpelle le plus ?
 - Ressentez-vous qu'une dimension ou une énergie manque dans ces cartes pour compléter votre voyage intérieur ?
 - Ces cartes racontent-elles une histoire ?
 - Quelle part de vous reste à explorer ?



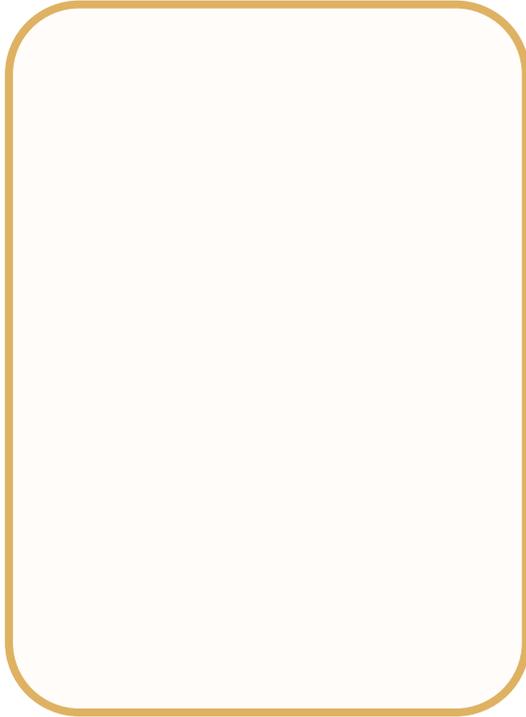
Si vous suivez l'atelier en ligne

Appuyez-vous sur les cartes proposées dans chaque étape (Moi Passé, Moi Présent, Moi Futur).

Prenez des notes sur ce qu'elles évoquent pour vous, en restant dans l'intuition :

- Quels thèmes ou émotions ressortent ?
- Avez-vous l'impression de recevoir un message ?
- Qu'est-ce qui résonne en vous ?

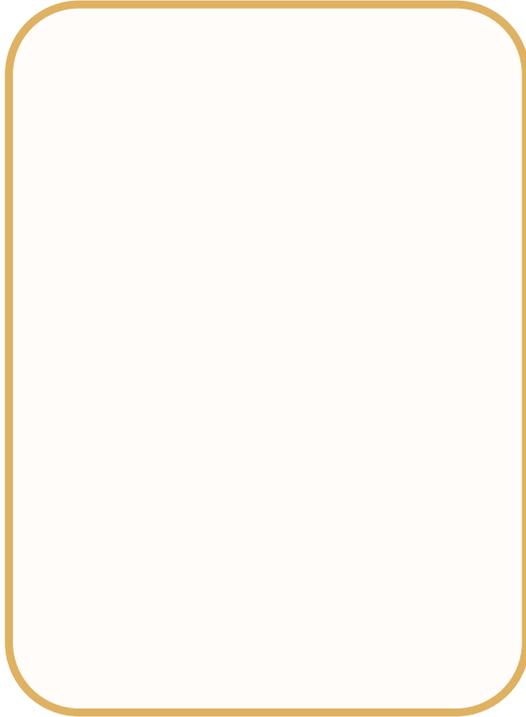
ÉCRITURE GUIDÉE : LE MOI PASSÉ



**Notez ou
dessinez
votre carte**

- *Prenez un moment pour réfléchir à votre passé.*
- *Quels événements ont façonné la personne que vous êtes aujourd'hui ?*
- *Quel est le moment le plus marquant qui vous revient ?*
- *Si vous pouviez donner une voix à votre "Moi" du passé, que dirait-il ?*

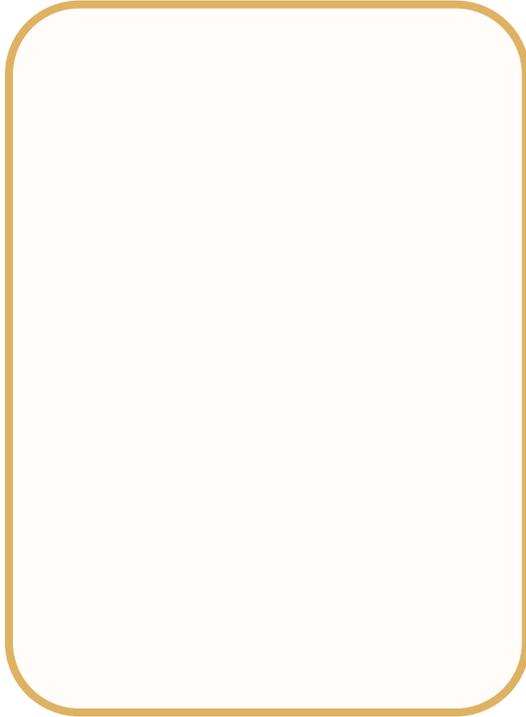
ÉCRITURE GUIDÉE : LE MOI PRÉSENT



**Notez ou
dessinez
votre carte**

- *Où en êtes-vous en ce moment, émotionnellement, mentalement, spirituellement ?*
- *Quels sont vos défis ou vos réussites actuels ?*
- *Que vous dit votre Moi intérieur aujourd'hui ?*

ÉCRITURE GUIDÉE : LE MOI FUTUR



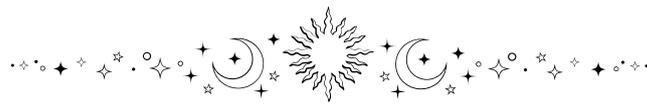
**Notez ou
dessinez
votre carte**

- *Où voulez-vous être dans un an, ou dans cinq ans ?*
- *Quelles sont vos aspirations profondes ?*
- *Si votre Moi futur pouvait vous envoyer un message aujourd'hui, quel serait-il ?*

Bonus : L'Écriture Intuitive - La Rencontre avec Votre Carte Cachée

Ce bonus est une invitation à aller encore plus loin dans votre exploration intérieure, en laissant votre intuition vous guider vers une carte qui n'existe pas encore : votre propre arcane cachée.

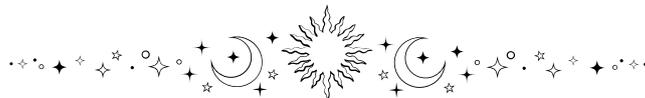
Le Concept



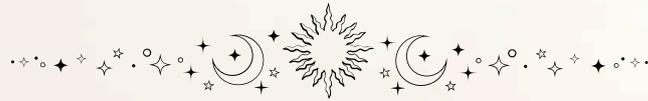
Les 22 arcanes majeures du tarot sont de puissants archétypes, mais elles ne racontent pas tout.

Chacun de nous porte une énergie unique, un message ou une part de soi qui ne peut être contenue dans aucune carte existante.

Cette étape est un espace pour imaginer et créer votre propre carte, celle qui parle uniquement à vous.



Comment procéder ?



1 Installez-vous confortablement.

Prenez un carnet et un stylo, ou ouvrez votre journal dédié à cet atelier. Mettez une musique douce ou restez dans le silence, selon ce qui vous inspire.

2. Fermez les yeux et respirez profondément.

Prenez quelques instants pour vous centrer. Imaginez un tarot complet devant vous, mais avec une place vide. Cette place est réservée à votre carte cachée.

3. Visualisez votre carte.

Posez-vous les questions suivantes :

- Quelle énergie ou quel message me manque dans le tarot actuel ?
- Si je pouvais créer une carte qui reflète une facette importante de ma vie ou de mon être, à quoi ressemblerait-elle ?
- Quelle couleur, symbole ou image viendrait naturellement ?

Laissez venir ce qui se présente, sans chercher à "forcer" ou à "comprendre".

4. Écrivez ce que vous ressentez.

Notez tout ce qui vous vient en tête : des mots, des phrases, des sensations.

Voici quelques pistes pour guider votre écriture :

- Décrivez votre carte : à quoi ressemble-t-elle ?
- Quel est son nom ?
- Quelle est son énergie principale ? (Exemple : transformation, guérison, liberté, etc.)
- Quel message transmet-elle ?
- Si cette carte pouvait parler, que vous dirait-elle ?

Passez à la création visuelle.



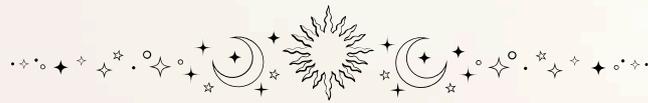
Sur une feuille ou dans l'espace dédié de cet ebook, dessinez ou imaginez votre carte. Ne cherchez pas la perfection artistique, l'important est de capturer son essence. Utilisez des couleurs, des formes ou même des collages pour donner vie à votre arcane cachée.

Une participante a créé la carte
"La Source" : une carte représentant une
cascade de lumière. symbolisant le retour
à son essence pure.

Son message était : "Tout ce que tu cherches à
l'extérieur. tu le portes déjà en toi."



Pourquoi cet exercice ?



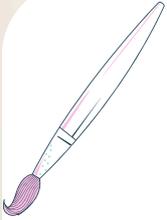
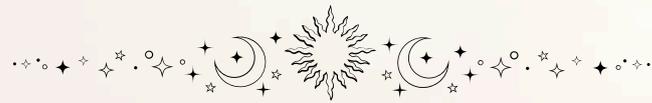
1. *Accéder à votre intuition en explorant ce que vous ressentez plutôt que ce que vous savez.*
2. *Écouter votre inconscient et découvrir des besoins ou des vérités cachées.*
3. *Exercer votre créativité pour exprimer des émotions ou des idées difficiles à verbaliser autrement.*

Partagez votre carte !

*Si vous le souhaitez, prenez une photo ou décrivez votre arcanes cachée et partagez-la sur le groupe Facebook "De l'Âme à la Mine".
Votre création pourrait inspirer d'autres voyageurs du tarot.*



C'est à vous!



Retrouvez mes livres et mes carnets :

- “Le crabe et les étoiles”, témoignage sur l’accompagnement au proche <https://amzn.eu/d/h7fcGdJ>.
- “Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir”, roman <https://amzn.eu/d/etQjHiC>
- “Journal Deuil et spiritualité”, carnet d’accompagnement au deuil <https://amzn.eu/d/1VvcNC6>
- “Rien n’est grave, tout est parfait”, témoignage Tome 2, <https://amzn.eu/d/iF6Hrbm>
- “Famille recomposée - Trouver sa place en tant que belle-mère ou beau-père: Comprendre et décoder les comportements des membres de la famille recomposée” <https://amzn.eu/d/4rW7yX1>
- “ Mon journal Reiki” <https://amzn.eu/d/2NXeGX7>
- “ La vie en rose “ <https://amzn.eu/d/7CEm3Qb>
- “Carnet de psychogénéalogie”, disponible gratuitement en téléchargement sur mon site Internet

Florence Contes

www.florencecontes.fr

youtube : @delamealamine

www.facebook.com/groups/delamealamine

M’écrire : florence.contes@gmail.com