

Formation Movement Of Life

2027/
2028



Ramener
l'humain au
cœur de la
société



Faire
émerger
une autre
conscience



DOSSIER DE PRÉSENTATION

Deux cycles : Cycle 1 personnel au choix suivis d'un
Cycle 2 certifiant, pour ceux qui le souhaitent
vers la posture de **Facilitateur et Facilitatrice**
Movement Of Life



Covoiturage possible depuis
Montpellier pour Le Val des Fées.



Centres d'accueil au choix:
Centre de l'Être, 48 avenue de Rome
34000 Montpellier
Le Val des Fées, 18 route du Mas Audran
34800 Lacoste



Chrystèle : 06 15 33 81 17
Margareth : 06 48 26 43 72

chrystele.fosse@yahoo.fr
margareth.millet@ik.me



Formation Movement Of Life© Cycle

ACT NOW ! - C'est MAINTENANT !



Movement Of Life créée par Armelle Six

Vos formatrices pour ce cycle :
Margareth Millet
Chrystèle Fossé



Qu'est ce que Movement Of Life ?

Movement of life est une pratique somatique et énergétique d'éveil de conscience qui passe par l'écoute du corps, de la Vie en soi et permet alors de laisser émerger le mouvement naturel. Ce mouvement est riche de l'intelligence du vivant, il nous plonge au cœur de nous-même, c'est une mise à nue pour se reconnecter à son essence, à qui nous avons toujours été voué à Être.

Cette pratique n'est autre qu'un art de vivre, qui est celui de revenir au mouvement naturel de la vie, ce à quoi nous sommes tous invités! Vivre l'expérience du flow, de l'intimité profonde, d'une douceur indicible et d'une joie sans raison! Movement Of Life permet de vivre des processus libérateurs, des prises de consciences, de remettre du mouvement là ou c'est figé pour une vie plus libre, épanouie et joyeuse, dans un corps vivant, et ainsi transformer en profondeur notre manière d'habiter le monde !

Cette pratique est ouverte/accessible à tous et toutes, sans aucun prérequis.



Que nous offre cette pratique ?

Elle permet de réaligner tout ce qui demande à l'être, de nous arrêter et nous offrir de découvrir comment peut être notre quotidien quand nous suivons ce mouvement, quand nous sommes Un avec la Vie, quand nous cessons de tout vouloir contrôler et que nous nous offrons de goûter la magie de la Vie.

Avec une infinie douceur, elle nous offre d'être au contact de nous-mêmes comme jamais auparavant, d'être nous-mêmes, libres d'être tout simplement. Elle invite à une nouvelle conscience et ouvre alors à une toute nouvelle perspective dans le lien à soi, à l'autre et au monde.



Rallumer la vie en chacun: Une pratique qui invite à se reconnecter à soi, à réapprendre à écouter le mouvement naturel et complètement libre qui nous anime chacun-e de façon globale et singulière, à sentir la vie pulser, re-pulser dans nos corps, et savourer comme c'est bon de se sentir pleinement vivant !

Ramener l'humain au cœur de la société : Permettre le plein épanouissement de chacun, pour une société plus humaine et chaleureuse. Prendre sa juste place et laisser la vie œuvrer à travers notre expression unique.

Faire émerger une autre conscience : Quand nous suivons ce mouvement, quand nous sommes Un avec la Vie, alors une nouvelle conscience émerge et ouvre à une toute nouvelle perspective dans le lien à soi, à l'autre et au monde.



Qui est Armelle Six ?

Visionnaire, auteure, conférencière, enseignante de vie, accompagnatrice du changement, mystique des temps moderne, Armelle nous invite à chaque instant à revenir à l'Essence-même de toutes choses.

Elle nous enseigne avec une grande clarté et simplicité comment vivre une spiritualité pragmatique et incarnée pour une vie pleine de joie, de sens et une plénitude sans raison.

Pour elle, si le monde est tel qu'il est c'est parce que nous vivons une crise spirituelle, où tout sentiment de ce qui Est plus Grand que nous a été chassé au profit d'un pouvoir personnel. Le changement auquel nous faisons face devra passer par une reconnaissance que quelque chose nous dépasse et est à l'œuvre !

Elle fait du lien le ciment de notre humanité et elle croit fermement que l'être humain devrait être remis au cœur de la société et de la vision du travail. Ce à quoi elle s'attelle via une conscience de ce que nous sommes de plus essentiel, au travers de tout ce qu'elle enseigne et propose.

Elle témoigne que la vie peut être simple et pleine de joie, quoi qu'il semble se passer extérieurement. Le bonheur n'est pas quelque chose qu'on acquiert, ni qu'on peut perdre, c'est notre attitude face à notre quotidien tel qu'il se présente.

Armelle est un exemple de résilience face aux pires épreuves qu'un être humain puisse vivre.

La rencontrer, c'est être touché par l'amour, la douceur et la joie simple qui l'habitent.

Qui sont vos deux formatrices ?



Ce n'est pas par hasard que nous vous proposons cette formation en co-animation. Dès le premier stage, nous nous sommes retrouvées et avons formé un duo pour la pratique d'Ecoute Pure, qui fait parti intégrante de la formation. En parallèle des stages, des zooms, nous nous retrouvions chaque semaine pour ce temps qui est vite devenu précieux pour nous tant il est puissant. Nous continuons toujours aujourd'hui, cela fait maintenant un peu plus de 3 ans que nous cheminons ensemble! C'est une pratique qui nous donne beaucoup d'autonomie, un espace d'accueil pour tout ce qui se présente, de façon inconditionnel et nous avons lié une belle relation de confiance, de soutien, d'amitié qui est très précieuse.

Nous serons très heureuse de vous partager toute la beauté et la puissance de cette pratique et d'être le témoin de ce qu'elle peut offrir.

Nous sommes toutes les deux remplies de gratitude pour Armelle, pour tout ce qu'elle donne, qu'elle nous a enseigné par l'exemple. Pour son alignement très aiguisé, et l'Amour qu'elle incarne de façon très simple et concrète.

Nous nous réjouissons de vous transmettre avec cœur tout ce que nous avons reçu, et nous avons tellement reçu !



Margareth Millet

C'est guidée par le sentiment que vivre autre chose...autrement... était possible, que la Vie m'a mise sur le chemin d'Armelle Six ! C'est en sa présence que j'ai su, que j'ai senti cet appel et que j'ai plongé sans rien savoir de plus sur la pratique Movement of Life.

C'était juste une évidence et je vous assure que quand vous êtes à cet endroit, tout s'aligne, la Vie s'arrange pour que tout soit donné, que toutes les barrières soient levées ! C'est aussi ce que j'ai découvert avec Movement of Life, combien la vie est Abondance!!!

Movement of Life m'a remise aux rênes de ma vie, m'a permis de retrouver du choix là où je pensais ne pas/plus en avoir. J'ai retrouvé du sens, de la liberté, de la joie, de la douceur, de la vie, de la force, de la force de vie et bien plus encore!

Movement of Life m'a rallumée, m'a rendue à moi-même, m'a rendue au monde ! Elle me permet de jours en jours de révéler toute ma couleur (simplicité, douceur, authenticité, sens de l'intimité...).C'est d'une puissance et en même temps d'une telle simplicité !!!

Je suis intimement persuadée que l'être humain est naturellement fait pour contribuer. Accompagné avec amour et soutenu à déployer son plein potentiel, l'être humain révèle alors sa beauté au monde et offre naturellement tout ce qu'il a reçu en retour.

A travers cette formation, je m'engage à donner à mon tour, tout ce que j'ai reçu à travers l'accompagnement et l'enseignement rempli d'amour d'Armelle, et servir au mieux ce monde.



Chrystèle Fossé

D'une sensation de non-vie dans mon enfance, je suis passée à assoiffée de vie au moment de prendre mon envol jeune adulte. Il n'y avait là, aucun concept spirituel, juste l'envie de vivre et je me suis laissée guider par cet élan très fort. J'ai très tôt quitté les sentiers battus qui m'ennuyaient, pour aller explorer le corps, la naturopathie, le chamanisme, des voyages initiatiques, les plantes médecines... de nombreuses expériences très fortes ... j'étais émerveillée par l'Intelligence de la Vie, mais toujours assoiffée... Et puis, un soir je découvre Armelle lors d'une conférence et c'est une nouvelle évidence, il y avait de la place pour la formation Movement Of Life qui commençait deux jours après. Je n'ai pas hésité, j'ai annulé mes rendez vous, pris le volant et fais les 9h de route pour entamer cette formation.

Évidemment ça me parlait... mais je ne pouvais imaginer là où ça allait m'amener ! L'écoute et le mouvement de la Vie à chaque instant : ça fait une grosse différence. Avant, je choisisais ce que je suivais ou non, et bien évidemment j'évitais ce qui me dérangeait... Or, j'ai découvert là de gros cadeaux... des parts de moi, apeurées, blessées, isolées, qui ne demandaient qu'à remonter à la surface et participer à la fête de la vie. C'est fort de sentir toute l'énergie qui peut se libérer de ces espaces enfouis, figés et redevenir disponible dans le présent. Ça m'a donné un sens et du courage à être avec tout ce qui se présente. L'amour, la joie simple sont juste là derrière, une grande paix aussi, la fin d'une quête et le début de cette magnifique aventure qu'est la Vie !

Je me réjouis d'ouvrir avec Margareth cet espace pour vous permettre de vous explorer et vous révéler, peut-être au delà de ce que vous imaginez!

Un parcours en 2 cycles

Le 1er cycle est une année d'exploration et d'intégration personnelle. Elle est donc ouverte à tous. (Pas besoin de vouloir devenir facilitateur/trice Movement Of Life pour s'y inscrire).

Le 2ème cycle a pour objectif l'enseignement et l'apprentissage de la posture juste du facilitateur ou de la facilitatrice, d'une présence dans la relation, d'une écoute encore plus subtile de l'autre, de l'énergie et du groupe. Elle est ouverte à celles et ceux qui souhaitent devenir facilitateurs/trices Movement of Life.

Mais elle peut aussi être suivie dans un but uniquement personnel et habiter cette posture juste dans son quotidien.

* Facilitateur, qu'est-ce que ça veut dire?

Un facilitateur c'est la personne qui va proposer Movement Of Life en sessions individuelles ou collectives. Il/Elle offre au groupe ou à la personne un espace qui permet alors une plus grande facilité de se connecter à lui/elle, à contacter la sagesse et les ressources qui l'habitent. Il est aussi dans une grande écoute.

Cette formation n'est pas une formation de prof de danse, ni une formation professionnelle traditionnelle. En effet, elle invite une exploration profonde de vos croyances et conditionnements, ainsi qu'une reconnexion avec ce que vous êtes de plus essentiel. Elle offre donc en plus d'une nouvelle voie professionnelle, une transformation personnelle et l'intégration d'une nouvelle conscience dans votre quotidien.

De là, vient naturellement Movement Of Life© et votre expression unique.

A quoi cette formation vous amène?

Cette formation professionnelle certifiante offre des résultats uniques et de nombreuses possibilités.

Personnellement :

- A vous retrouver,
- A être avec ce qui est,
- A découvrir votre rythme,
- A devenir pleinement autonome, retrouver la responsabilité naturelle et joyeuse,
- A vous ouvrir à une nouvelle conscience,
- A intégrer tout cela dans votre quotidien,
- A oser votre pleine et libre expression,
- A redonner du sens à votre vie,
- A vivre dans l'écoute profonde de vous-même,
- A sentir la force de vie en vous,
- A vous sentir pleinement vivant,
- A vous laisser surprendre par la Vie, vous laisser toucher parce qu'elle vous offre à chaque instant,
- A reprendre les rênes de votre vie,
- A être libre d'être tout simplement,
- A une mise à nue, une déconstruction (enlever toutes ces couches auxquelles vous vous identifiez... les mues), pour revenir à votre essence, à votre vraie nature,
- A reconnaître votre véritable nature,
- A sentir comme c'est bon et doux d'être vous-même,
- A vivre des relations vraies, authentiques,
- A une écoute de chaque instant du mouvement naturel de vie qui nous anime tous.tes,
- **et bien d'autres choses encore...**

Dans le cadre de votre future activité:

- Accompagner qui vient vers vous dans le cadre de Movement of Life, à se reconnecter à lui, apprendre à s'écouter et oser son expression unique,
- Être à même de comprendre et d'accompagner les autres là où ils sont. En effet, par l'exploration profonde de votre propre expérience, vous développez une empathie grandissante et une écoute en présence,
- Offrir un espace d'accueil inconditionnel pour accompagner les gens dans vos sessions,
- Être confiant et pleinement autonome pour mener les sessions, tant en individuel qu'en groupe,
- Faire partie d'une communauté soutenance de facilitateurs où la conscience et l'écoute sont les priorités,

Possibilités de développement de votre activité:

- Accompagnement en individuel
- Accompagnement en groupe, pour les particuliers. ●
Accompagnement pré et post-natal
- Relation parents-enfants
- Animation de cercle d'Écoute Pure (pratique développée pendant la formation)
- Intervention dans des institutions: ○
Écoles, centres éducatifs
○ Maisons de retraite
○ Hôpitaux, centre de jour, unité de cancérologie, soins palliatifs ○ Écoles de danse, théâtre, arts du cirque et de la scène, etc..
○ En entreprise dans le cadre de team building par exemple

Movement Of Life peut aussi s'intégrer dans votre pratique actuelle ou être déployée dans votre environnement actuel

Informations pratiques :

Durée de la formation :

Le cycle 1 se fait sur 6 mois, et pour ceux.celles qui choisissent le cycle complet (cycle 1 + Cycle 2), la durée est au maximum de 15 mois, selon le cycle 1 que vous choisirez. Vous pouvez sentir si l'engagement pour le cycle complet est déjà là dès le début, mais vous pouvez aussi vous engager uniquement pour le cycle 1 et prendre le temps de sentir si vous poursuivez sur le cycle 2 ensuite .

Détails Cycle 1

Cycle 1 - FORMATION PERSONNELLE – 2 périodes, 2 lieux au choix:

- «Au cœur du quotidien» au Centre de l'être de janvier 2027 à juillet 2027
- «Au cœur de la nature» au Val des Fées de avril 2027 à octobre 2027.

Ce 1^{er} Cycle est accessible à tous et comprend :

- 3 immersions de **4 jours 1/2** en présentiel au **Centre de l'être**, ou bien de **5 jours** pour savourer la déconnexion qu'offre le **Val de Fées** :

Au Centre de l'être:

- Du 20 janvier 9h30 au 24 janvier 2027 12h30
- Du 17 mars 9h30 au 21 mars 2027 12h30
- Du 19 mai 9h30 au 23 mai 2027 12h30

Au Val des Fées:

- Du 26 avril 10h00 au 30 avril 2027 17h30
- Du 21 juin 10h00 au 25 juin 2027 17h30
- Du 20 septembre 10h00 au 24 septembre 2027 17h30

- **Rapports d'immersion** à rendre dans les 5 jours qui suivent chaque temps en présentiel
- **6 rencontres en ligne** par zoom
- **3 Coachings en individuel** de 45 min environ avec l'une ou l'autre des formatrices.
- Des temps hebdomadaires en ligne, en **binôme** pour pratiquer l'**écoute pure**
- **1970€ en early bird ou 2150€, possibilité de payer en 1, 2 ou en mensuel.**

Détails Cycle 2

Cycle 2 - FORMATION PROFESSIONNELLE (pré-requis la formation personnelle) : Le 2ème Cycle aura lieu d'octobre 2027 à avril 2028. Le lieu et les dates précises sont à venir.

Il est accessible après avoir suivi un Cycle 1, y compris avec un ou une autre formatrice Movement Of Life.

Vous serez certifié par l'École du Mouvement de la Vie d'Armelle Six.

Il comprend :

- 2 immersions de 5 jours en présentiel (dates précises à venir)
 - **octobre 2027**
 - **avril 2028**
- **Rapports d'immersion** à rendre dans les 5 jours qui suivent chaque temps en présentiel
- **6 rencontres en ligne** par zoom
- **2 coachings en individuel** de 45 min environ.
- Des temps hebdomadaires en ligne, en **binôme** pour pratiquer l'**écoute pure**
- **Sessions de pratique** en trio (entre stagiaires)
- **8 heures d'initiation formation trauma**
- **Entre les deux temps d'immersions:**
 - **6 sessions collectives** à mener
 - **2 personnes à accompagner en sessions individuelles** (6 sessions par personnes)
 - **Rapport** de chacune des sessions à remettre mensuellement
- **Un entretien** de fin de formation
- **1970€ en early bird ou 2150€, possibilité de payer en 1, 2 ou en mensuel.**

Dire **OUI** à cette formation c'est oser dire oui à quelque chose de bien plus grand que vous et contribuer au monde.

Thèmes abordés durant la formation

(non exhaustif)

- Libérer, au travers de la danse et des partages, toutes les façons dont le corps a été utilisé, idolâtré ou bafoué auparavant, et vivre une relation saine et naturelle avec celui-ci
- Intégrer le corps dans votre vie et vous mettre à son écoute
- Explorer, au travers du mouvement, la relation à vous, à l'autre, au groupe
- Prendre votre place.
- Vivre en alignement avec ce qui est de plus essentiel en vous
- Découvrir, approfondir au travers du mouvement et des invitations/méditations guidées votre véritable nature
- Vous rencontrer dans votre expression propre et unique
- Devenir familier avec le mouvement naturel de la vie en vous
- Danse, mouvement, auto-massage pour prendre davantage contact avec son corps, le rencontrer et l'accueillir dans tous ses espaces
- Inviter, rencontrer et intégrer toutes les énergies cristallisées qui se révèlent au travers du mouvement.
- Nombreux exemples pratiques sur le rôle de facilitateur

Les sessions seront aussi ponctuées d'espace de discussion où les thèmes suivants pourraient être abordés. Ils varieront en fonction du groupe et de ses besoins dans le moment :

- Que cherchez-vous vraiment?
- Vous êtes plus que le corps.
- Vous écouter, suivre ce que vous sentez, qu'est-ce que cela veut dire concrètement?
- Vivre en alignement avec ce que vous êtes, écoute profonde.
- Choisir à chaque instant.
- Pleine responsabilité de votre expérience.
- Au-delà de tout jugement, du bien et du mal, rencontrer ce qui est.
- Espace de tous les possibles.
- Tout ce qui se passe collabore toujours à être plus vous-même.

- L'amour, qu'est-ce que c'est? Besoin d'amour, est-ce vrai?
- Les relations.
- La véritable empathie.
- Les croyances et conditionnements limitants, systèmes de défense.
- Les traumatismes.
- Libération des émotions, croyances et vieux schémas de comportement.
- Vie quotidienne, prise de décision, faire des choix.
- etc.

Une expérience vous amenant avant tout à la reconnaissance de votre véritable nature mais également à vivre dans l'écoute profonde de vous et oser votre expression spécifique dans la vie quotidienne.

L'engagement change tout!

Toute maîtrise d'un art est acquise par une certaine discipline...
et celle-ci commence ici.

Êtes-vous prêts à vous engager envers vous-même comme vous ne l'avez jamais fait auparavant et à vivre la vie dont vous avez toujours rêvé ?



Nos lieux d'accueil selon le cycle choisi :

Le Centre de l'être à Montpellier pour le Cycle 1 **«Au cœur du quotidien»**
ADRESSE : 48 avenue de Rome à 34000 Montpellier



Nous avons eu l'élan de vous proposer un cycle 1 au cœur de la Vie, de la ville et du quotidien... parce que c'est là que la transformation s'enracine et devient réelle.

Nous nous retrouverons pour les immersions dans un magnifique Centre de stages, au coeur de Montpellier.

Nous aurons une belle salle de pratique à notre disposition, conçue et bichonnée par Isabelle Desplats.

Ce cycle est prévu en non résidentiel (prévoir votre logement) avec la possibilité de couchage sur place (il s'agit d'une chambre partagée, places très limitées)

Les repas du midi sont pris sur place, une belle cuisine équipée est à notre disposition. Chacun.e apporte son repas.

Plus d'infos sur le site du Centre de l'Être:

<https://www.isabelledesplatsformation.com/salle-stage-developpement-personnel-montpellier/>

Concernant les couchages sur place, votre **réservation** sera à faire **directement** auprès d'Isabelle au Centre de l'être, une fois que nous vous aurons **confirmé** votre inscription à la formation.

Le Val des Fées à Lacoste pour le Cycle 1 «Au cœur de la nature».

ADRESSE : 18 Route du Mas Audran 34800 Lacoste



Un cadre beaucoup plus Nature pour celles et ceux qui sentent l'appel de se reconnecter au vivant au contact de cette nature généreuse. La Maloca, grande yourte en bois de 100m2, nous accueillera pour les sessions en intérieur. Et Viviane, notre hôte nous ouvre sa maison avec ses chambres tout confort, ou possibilité d'installer votre tente / van.

De nombreux coins de nature à découvrir et nos amis les animaux seront très présents aussi.

Les repas sont pris sur place et seront confectionnés avec soin par une cuisinière de la région.

Plus d'infos sur le site du Val des Fées:

<https://www.val-des-fees.com/reservations/>

Hébergement et repas à prévoir en supplément du coût de la formation:

- **Sous tente sur place ou dans la Maloca : 12 €** par nuit et par personne
- **Chambres sur place dans la maison d'hôte :** possibilité d'accueillir 9 personnes réparties en 3 chambres (lit simple et double). **22 €** par personne en chambre partagée / **44€** en chambre individuelle.
- **2 repas par jour** seront prévus (**brunch et dîner**). Le tarif est de **15€** par repas et par personne. **17€** si demande de régime spéciale.

Concernant votre hébergement, votre **réservation** sera à faire **directement** auprès de Viviane au Val des Fées, une fois que nous vous aurons **confirmé** votre inscription à la formation.

Comment s'inscrire ?

- Un entretien individuel via Skype ou Zoom, pour vous rencontrer, répondre à vos questions ou nous assurer de votre engagement.
- Nous retourner la fiche d'inscription que vous trouverez en pièce-jointe
- Avec une lettre de présentation, de 15 lignes maximum. Soyez précis et concis. Merci.
- Et un acompte de 500€, vous engageant dans la formation.
- Une fois votre inscription validée, merci de contacter directement le centre d'accueil correspondant au cycle que vous aurez choisi, pour valider votre hébergement si besoin au Centre de l'être et votre hébergement et vos repas au Val des Fées.

Documents à nous envoyer aux adresses email suivantes :
margareth.millet@ik.me et chrystele.fosse@yahoo.fr

Votre inscription à la formation sera uniquement prise en compte à la réception de l'acompte de 500 € par chèque bancaire.

Celui-ci est non-remboursable 60 jours avant la date du début de la formation, de même que le montant total de la formation sera dû en cas de désistement au-delà de 21 jours avant le début ainsi que pour tout arrêt au cours de la formation.

Vous offrir cette formation, c'est vous ouvrir à une autre perspective, prendre part à être le changement que vous souhaitez voir dans le monde et vivre la vie que vous avez toujours su possible.

Nous sommes donc très heureuses de vous compter parmi nous, vous accompagner et marcher à vos côtés durant cette année ou ces deux années. C'est non seulement un cadeau que vous vous offrez, mais en étant pleinement qui vous êtes, c'est aussi un cadeau au monde que vous faites!

Merci de participer au changement!

Au grand plaisir de vous rencontrer,

Chrystèle et Margareth

<https://www.chrystelefosse.com/formation-movement-of-life>



Contacts

E-mail : chrystele.fosse@yahoo.fr et margareth.millet@ik.me

Chrystèle FOSSE : 06 15 33 81 17

Margareth MILLET : 06 48 26 43 72