

NATHALIE JONGEN

kinésiologie



Randonnée-Conférence «Renaître à Soi-M'aime» de Romainmôtier à La Sarraz, le long du Nozon

Dimanche 9 juillet 2023 de 8h45 à environs 14h

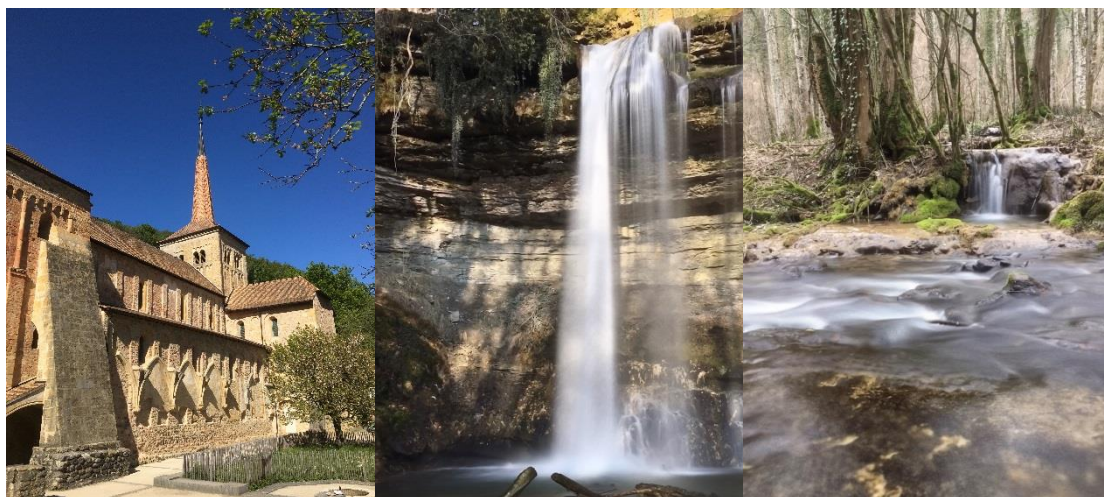
Je combine mes compétences de thérapeute avec celles d'ex-cheffe de course de randonnée au CAS.

Je vous emmène en balade dans la nature tout en vous présentant une conférence découpée en plusieurs chapitres. La randonnée durera au maximum 5 heures sur une distance de 8 km avec environ 120 m de montée et 290 m de descente dont environ 2h30 de marche à un rythme tranquille. Nous admirerons régulièrement l'environnement au fil de l'eau. Il y aura trois temps de pause consacrés à la conférence et à un pique-nique en convivialité.

Itinéraire

Nous commencerons par une petite visite à l'abbatiale de Romainmôtier pour ressentir ses belles énergies. Nous prendrons le chemin qui suit le Nozon en direction de Croy. Après Croy, nous admirerons la Cascade du Dard et continuerons de longer le Nozon dans ses Gorges jusqu'à Saint-Loup. Ensuite, nous rejoindrons La Sarraz par une forêt de buis pour terminer à la gare de La Sarraz.

La balade est accessible en transports publics. Arrivée à Romainmôtier depuis Croy en car postal à 8h37. Départ en fin de balade à la gare de La Sarraz toutes les demi-heures en direction d'Aigle via Renens et Lausanne.



Contenu de la conférence

Renaître à Soi-Même en s'affranchissant des influences familiales et trans-générationnelles.

Vous avez parfois l'impression de devoir faire face à des difficultés récurrentes? Vous vous demandez ce qui vous empêche d'avancer et de vous épanouir?

Au cours de cette randonnée-conférence, vous aurez l'opportunité d'apprendre d'où proviennent ces blocages. Je vous donnerai des pistes pour mieux les comprendre, et surtout pour les dépasser.

J'aurai plaisir à interagir avec vous au moyen d'un jeu de 32 cartes pour initier la discussion sur les différents comportements qui nous empêchent d'avancer, et surtout de vous présenter de nouvelles clés pour en sortir.

Nous expérimenterons ensemble des outils que j'utilise en séance de kinésiologie afin que chacun-e puisse suivre son chemin, sa destinée personnelle, changer, se transformer, être soi-même en toute autonomie.

Nous restons fidèles à ces manières de fonctionner, à ces comportements, parce que c'est plus fort que nous, et aussi par loyauté familiale. Ces héritages nous empêchent de vivre pleinement notre vie, jusqu'à ce que nous en prenions conscience, que nous travaillions sur comment faire AUTREMENT et surtout que nous mettions en pratique ces nouvelles attitudes/actions bénéfiques pour soi. Cette randonnée-conférence est une opportunité d'ouvrir une nouvelle porte sur le chemin de votre Vie.

Se rencontrer en petit groupe permet d'échanger, d'être mutuellement entendues et entendus, de s'encourager, dans la douceur et la bienveillance.

Détails pratiques

- ☆ Dimanche 9 juillet 2023 : rendez-vous à 8h45 devant l'Abbatiale de Romainmôtier.
Si vous souhaitez rejoindre le groupe, vérifiez que la montée, la descente et la distance (voir ci-dessus) correspondent à votre condition physique. Equipez-vous de chaussures avec semelles antidérapantes, certains passages dans les Gorges du Nozon peuvent être glissants.
- ☆ Sur inscription préalable, 3 jours au plus tard avant la randonnée-conférence, jusqu'au jeudi 6 juillet 2023, via le formulaire d'inscription disponible sur la page <https://creer-sa-vie.ch/etaussi/>.
- ☆ A prendre avec vous : chaussures de marche, habits en fonction de la météo, de l'eau pour boire, un pique-nique, du papier et un crayon pour vos notes personnelles, et votre plus beau sourire.
- ☆ Tarif pour la randonnée/conférence : 50 CHF à régler d'avance
 - Par twint au 078 602 4371 ou
 - Virement bancaire en utilisant le QR code ci-contre dans votre e-banking.
 - Merci d'indiquer « randonnée-conférence 07.23 » en communication.



- ☆ Conditions d'inscription : Votre inscription est considérée comme ferme. En cas de désistement de votre part jusqu'à 3 jours avant le début de l'événement, 20% du prix reste dû, le solde sera

remboursé. Pour tout événement commencé ou votre désistement moins de 3 jours avant le début, 100% du prix reste dû. En cas d'annulation de ma part, votre paiement sera bien sûr entièrement restitué.

☆ Accès :

- Pour celles et ceux (dont moi) venant en transports publics, il faut prendre le train en direction de Le Brassus qui arrive à Croy-Romainmôtier à 8h32 puis immédiatement à 8h35 le bus en direction de direction Vallorbe, Mont d'Orzeires, jusqu'à Romainmôtier, Les Portes, arrivée 8h37. Les trains pour le retour en direction d'Aigle quittent La Sarraz à l'heure 05 et 35.
- Pour ceux venant en voiture, le plus simple est de laisser votre véhicule à La Sarraz et d'y prendre le train à 8h23 puis le bus pour rejoindre le lieu de rendez-vous.

Qui suis-je ?

C'est suite à un moment émotionnellement difficile que j'ai consulté pour la première fois un kinésologue. A quarante ans, et après de nombreuses années dans le domaine de la recherche



scientifique, j'ai ressenti le besoin de mettre l'Humain en avant dans sa vie professionnelle. Dès 2011, je me suis formée à la kinésiologie selon les critères de l'association professionnelle KineSuisse et j'ai obtenu mon diplôme en 2015. J'ai également suivi des formations continues en lien avec l'enfant et la famille, l'hypersensibilité et la communication non violente. Outre les outils issus de ma formation de base, j'ai ajouté à ma panoplie les Fleurs de Bach ainsi que les huiles essentielles pour l'olfaction.

Avant de devenir thérapeute, j'ai travaillé pendant plus de 20 ans dans le domaine de la recherche scientifique où j'ai occupé les postes de chercheur, cheffe de projet, responsable recherche & développement, gestionnaire opérationnelle d'un réseau suisse de recherche.

Persévérance et structure sont des qualités qui me caractérisent toujours dans ma profession actuelle. J'exerce mon activité professionnelle avec rigueur, sensibilité et passion depuis 2013. Etablie dans mon propre cabinet à Ecublens depuis 2015, j'y accompagne des personnes de tout âge et de toute origine.

J'organise également des ateliers et des randonnées-conférences, pour plus d'informations sur ce thème spécifique voir www.creer-sa-vie.ch/etaussi