LE PROCESSUS DES TROIS PORTES

Reconnaître • Expérimenter • Incarner • Rayonner

Vous avez construit votre réussite. Et si vous vous autorisiez à la vivre pleinement ?

Vous êtes un dirigeant d'entreprise. Vous avez plus de 50 ans. Vous avez de l'expérience, des compétences et des projets. Vous avez construit, assumé des responsabilités, traversé des difficultés. Pourtant, certaines situations résistent : une décision reportée, un projet qui stagne, une difficulté à poser vos limites, le sentiment de porter trop.

Vous avez déjà cheminé sur vous-même et compris beaucoup de choses. Mais comprendre ne suffit pas toujours à changer.

DARE™ ouvre un espace d'exploration où le corps, les objets symboliques, le mouvement, la voix, la respiration, les rituels et l'énergétique permettent de vivre une expérience dans le présent. Il ne s'agit pas de préparer mentalement un changement futur, mais d'expérimenter dès maintenant une autre manière d'être.

Trois portes, trois accompagnements autonomes

Vous pouvez choisir la première porte, entrer directement dans la deuxième ou vous engager dans la troisième, qui intègre et approfondit les dimensions des deux premières.

Un même commencement, quelle que soit la porte choisie

Nous commençons par clarifier ce que vous souhaitez vraiment pour vous-même, au-delà des obligations et des attentes extérieures.

Puis, vient une première Reprogrammation des Fondations.

À travers le placement et le déplacement d'objets, le ressenti, le symbolique et le mouvement, vous explorez votre situation autrement.

Vous arrivez avec une intention ; ce qui émerge peut être différent de la question initiale.

Vous restez libre du sens que vous donnez à votre expérience.

Chaque porte associe expérimentation, compréhension et incarnation.

La durée et l'intensité de l'accompagnement varient selon l'engagement choisi.

1. LA PORTE DE LA VÉRITÉ

Séance Clarté Fondatrice |1 mois

Entrer ici, c’est accepter de voir.

Vous repoussez un projet, doutez de votre légitimité ou répétez une situation que vous pensiez avoir dépassée. Cette porte vous invite à explorer ce qui se joue et à retrouver une direction plus claire.

Votre parcours

- Clarification de votre intention : ce que vous souhaitez vivre, changer ou accomplir.
- Une séance immersive de Reprogrammation des Fondations de 1 h 30, en présentiel ou en visioconférence, avec le corps, les objets symboliques, la parole, le mouvement et l’exploration énergétique.
- À J+10 : un échange WhatsApp pour prendre des nouvelles de votre cheminement.
- À J+20 : un questionnaire bilan pour observer les évolutions et préciser la suite éventuelle.

Ce que vous venez explorer

Vos mécanismes répétitifs, les choix qui vous retiennent, vos ressources et une autre manière de vous positionner.

2. LA PORTE DE LA LIBÉRATION

Parcours Traversée | 2 mois

Comprendre ne suffit pas toujours à changer.

Vous dites oui alors que ça dit le contraire à l’intérieur.

Vous évitez certaines décisions.

Vous avez du mal à déléguer.

Vous vous sentez dans un cercle vicieux, enfermé dans des situations qui se répètent.

Cette porte permet d’expérimenter d’autres réponses, dans le corps et dans le présent.

Trois séances individuelles en présentiel où en visio conférence.

- Une clarification de votre intention suivie d’une Reprogrammation des Fondations.
- Une séance Rebond : mouvement, respiration, symbolique, art-thérapie et expérimentation de nouvelles postures.
- Une séance bilan pour reconnaître les expériences vécues, les évolutions observées et leur place dans votre quotidien.

Entre chaque rencontre : Des rituels personnalisés, propositions d'art-thérapie et échanges WhatsApp.

Ce que vous venez explorer :

La capacité à poser des limites, à prendre des décisions, à sortir de certains automatismes et à retrouver l'élan pour agir.

Vous ne vous contentez plus d'essayer : vous vivez une autre posture.

3. LA PORTE DU RAYONNEMENT

Parcours Métamorphose | 6 mois

Vous avez construit votre réussite. Et si vous pouviez enfin l'habiter pleinement ?

Vous avez beaucoup compris sur vous-même. Pourtant, certaines décisions restent difficiles à prendre, et certains réflexes reviennent malgré vos prises de conscience.

Vous aspirez à décider librement, à affirmer votre valeur et à retrouver la joie d'entreprendre, sans vous épuiser à lutter contre vous-même.

Cette porte va au-delà d'une prise de conscience ou d'une séance libératrice : elle accompagne la transformation jusque dans vos décisions, vos relations et votre quotidien.

12 rendez-vous.
Une présence dans la durée, une expérience profondément personnalisée

- 6 séances individuelles d'exploration, de reprogrammation, de soutien et d'intégration.
- 2 temps immersifs de 3 heures, « Une matinée avec moi », à organiser selon votre cheminement.

- 1 rencontre d'astrologie symbolique avec une conteuse des étoiles, pour explorer votre histoire et vos ressources par le langage symbolique des astres.
- 1 rencontre avec un coach business pour booster vos projets, et votre avenir financier.
- 1 séance avec un ostéopathe qualifié, dans le cadre de sa pratique professionnelle, consacrée à votre confort corporel.

- 1 séance bilan pour reconnaître les changements observés et les ressources à cultiver.

Les trois interventions des professionnels extérieurs sont incluses dans le tarif.

Entre les rencontres : soutien Rebond, rituels personnalisés et échanges watsapp pour intégrer les évolutions.

Ce que vous venez explorer :

Un espace où l’expérience intérieure prend corps

Reprogrammation des Fondations, objets symboliques, respiration, visualisation énergétique, voyage au tambour, mouvement, voix, chant, art et danse thérapie, rituels et marche accompagnée sont mobilisés selon votre intention et votre vécu. Les matinées ne suivent pas un scénario figé : leur contenu et leur répartition s’ajustent au parcours.

La transformation continue entre les rencontres

Les échanges WhatsApp, rituels, propositions créatives et contes symboliques prolongent le travail : vos expériences sur le terrain deviennent la matière des séances suivantes. Vous explorez ce qui change réellement dans vos relations, vos décisions et vos projets.

Ce que vous vous appropriez

- Une posture plus libre, une voix plus assurée et une confiance qui se manifeste dans vos actes.
- Votre rapport à l’argent, à la reconnaissance et à une réussite que vous pouvez enfin apprécier.
- Des décisions assumées, des limites posées et des projets qui retrouvent du mouvement.
- L’intégration durable d’une nouvelle manière d’être, de choisir et d’agir, à votre rythme.

ILS EN PARLENT

« Je me suis senti progressivement plus léger, apaisé, aligné… »

« En une séance elle a réussi à débloquer un problème que je traînais depuis 3 ans. »

« Une expérience hors du temps qui m’a permis d’avancer sereinement. »

« Un point de bascule intérieure et de déblocage. »

« Je n’ai plus peur de gagner de l’argent. »

« Je suis appelé à faire des conférences, j’expose mes photos, mon livre a été édité. »

« Sophie dégage une énergie incroyable ! Elle nous emporte et nous amène à nous dépasser en très peu de temps ! C’est juste Waouh ! »

« Sophie est une réveilleuse d’Audace et de Joie ! »

SOPHIE LURCEL

Créatrice de la méthode DARE™ · Les racines de la réussite

Psychopraticienne relationnelle · Art/danse-thérapeute

Depuis plus de 25 ans, j'accompagne les personnes et les groupes à travers la parole, le mouvement, le rythme, la voix, l'art et la force du symbolique.

J'ai créé DARE™ à partir d'une conviction profonde :

Le corps sait.

Mon approche associe une grande sensibilité, une énergie mobilisatrice et des expériences qui engagent la personne dans sa globalité.

J'ouvre des espaces où le corps, le mouvement, la parole et le symbolique permettent d'explorer autrement ce qui influence encore nos choix.

Des espaces où l'on peut ressentir, découvrir, expérimenter et incarner de nouvelles manières d'être.

Quelle porte pour votre prochain cap ?

Nous avons déjà commencé à échanger sur votre situation. Ce document vous présente trois manières de poursuivre, selon votre intention et l'ampleur de l'accompagnement souhaité.

Nous choisirons ensemble la porte la plus juste pour vous.

Vous savez pourquoi vous venez. Vous ne savez pas encore tout ce que vous allez découvrir.

Oser, c'est déjà gagner !

Sophie Lurcel | 06 61 98 16 13 | info@danse-art-relation.com | https://danse-art-relation.com/

