

La Spirale

Huit passages pour revenir à soi

Mnemonia · Cycle annuel 2026-2027 · Alchimie intérieure

Ce que c'est

La Spirale, c'est un cercle de huit personnes qui se retrouve un samedi par mois, d'octobre à mai. Huit rencontres, un passage à chaque fois, porté par une plante.

Cela s'appelle la spirale car c'est un chemin cohérent et progressif qui descend (ou qui monte) comme un escalier alchimique en spirale vers le Soi.

À chaque séance, on explore un thème spirituel en particulier. Ce thème est porté par un Esprit végétal ou une pratique spirituelle. C'est pourquoi on prend ensemble l'éllixir du jour, mais on repart aussi avec : pour le prendre chez soi et sentir ce que cette plante travaille en nous d'un cercle à l'autre.

La spirale s'appuie sur des pratiques créatives, rituéliques ou corporelles pour intégrer l'enseignement ou réaliser la guérison. On danse, on chante, on voyage en son, on façonne l'argile, on allume le feu, on entre en rituel. On parle aussi, mais on partage, on ne dissèque pas.

Dans l'année, on façonne sa propre coupe de fumigation en argile, une coupe sacrée qui symbolise le féminin, le masculin et la prêtresse en nous. Cette coupe sert à purifier, protéger, harmoniser les personnes, les lieux, l'Esprit.

Une séance, concrètement

On arrive, on se pose. On prend ensemble l'éllixir du jour. Puis le corps entre en jeu, une danse, parfois du Longo, le souffle, la voix. Un chant, un voyage sonore. Au cœur de la séance, le geste du passage, les mains dans l'argile ou le feu dans la coupe, selon l'étape où l'on en est. On clôt par un temps de partage, et chacun repart avec son éllixir pour continuer le fil chez soi.

Tu n'as rien à réparer

Tu es déjà assez. On vit dans un monde qui nous pousse sans cesse à nous améliorer, nous corriger, nous transformer, comme s'il manquait toujours quelque chose. Et si le chemin était tout autre ?

Une lavande n'essaie pas de devenir une rose. Un chêne ne cherche pas à ressembler à un bouleau. Chacun incarne sa nature, et offre au monde ce qu'il est venu offrir.

Ta singularité, avec ses forces, ses fragilités, ses désirs et ses épines, est un cadeau pour le monde.

Une femme qui sort de la Spirale, c'est une femme qui rit. Elle ne rit pas d'avoir fait un travail de plus sur elle-même. Elle rit du soulagement de pouvoir enfin être elle-même.

Le fil de l'année • Les huit Alchimies

Chaque rencontre ouvre un passage, porté par sa plante.

1 • L'ouverture

Purification et lumière. Avec Rosée du matin.

Avant de commencer, on nettoie. La rose, la verveine, le citron, la coriandre, quatre plantes qui ouvrent ce qui est serré et posent de la lumière là où c'est obscur. On entre dans l'année par là, doucement, avec soin. Rosée du matin prépare le chemin. Elle harmonise les mémoires de conflit, elle connecte à l'Esprit, elle ouvre à la transformation.

2 • Le centre récepteur

Le féminin, le masculin. En façonnant la coupe d'argile.

On prend la terre dans les mains. On pétrit, on creuse, on façonne. Une coupe, parce qu'une coupe reçoit, contient, offre. Ce travail dans la matière nous ramène à notre propre centre récepteur, le ventre, l'utérus, ce lieu en nous qui sait accueillir avant de créer. Les mains apprennent ce que les mots ne peuvent pas dire.

3 • La transmutation par le feu

Ce que le féminin a porté. Le feu dans la coupe.

On allume. Des herbes dans la coupe qu'on a façonnée, et le feu fait son travail. Il ne détruit pas, il transforme. Cette séance travaille les mémoires enfouies dans le féminin, dans la sexualité, dans tout ce qu'on a porté sans le choisir. Ce qui brûle n'a plus besoin d'être porté.

4 • La fréquence de la douceur

Apaiser les tristesses. Avec la reine des prés, la « Salvatrice »..

Après le feu, l'eau. La reine des prés arrive avec sa douceur et sa force tranquille, elle lave, elle fluidifie, elle emporte ce qui a brûlé. On ne retient plus. On laisse couler. Cette plante des bords de rivière nous apprend que la purification n'est pas une violence, c'est un lâcher prise.

5 • La force de manifester

Le solaire en mouvement. Avec le salsifis des prés.

On a reçu, on a brûlé, on a lavé. Maintenant on agit. Le salsifis des prés porte le principe Masculin solaire. C'est la Force de manifestation, cette force qui prend ce qui est intérieur et le fait exister dans le monde. Ce n'est plus le temps de préparer. C'est le temps de créer.

6 • La bénédiction

Beauté, dignité, respect de soi. Avec la lavande.

Elle ne transmute pas doucement, elle purifie avec la force tranquille d'un dragon. Après le passage du feu et de l'eau, elle prépare les yeux à voir clairement. Ce qu'on n'arrivait pas à distinguer avant, les contours deviennent nets. Et dans cette clarté, quelque chose se redresse, la beauté, le respect de soi, la dignité. La lavande bénit ce qu'elle touche, et nous rappelle que nous méritons d'être bénis.

7 • Les noces

L'union des contraires, le pardon. Avec l'achillée millefeuille.

L'achillée porte les blessures et leur réconciliation dans la même plante, elle réconcilie les contraires. Après avoir traversé le féminin et le masculin, le feu et l'eau, la réception et l'action, on les marie. Pas une fusion. Une paix. Ce qu'on a traversé cette année trouve sa cohérence. Elle nous illumine du pardon total, de l'innocence, de la page blanche de la renaissance, des nouveaux départs.

8 • L'enracinement

Ce qui a été traversé prend racine.

On pose. On regarde ce qu'on a traversé, les mains dans l'argile, le feu, l'eau, les plantes, les passages. On nomme ce qu'on porte maintenant. Et on referme le cercle, pas pour terminer, mais pour que ce qui a été transformé puisse prendre racine dans la vie.

Ce que tu viens y vivre

On ne sort pas de la Spirale avec un diplôme ni une méthode. On en sort plus soi-même. Plus vivante, plus libre, plus joyeuse. Capable de prendre sa place, de créer, d'oser, d'offrir sa couleur au monde. Ce n'est pas un savoir qu'on emporte, c'est un élan retrouvé.

Est-ce pour toi ?

La Spirale est probablement pour toi si tu ressens l'appel d'un chemin initiatique, si tu aimes apprendre par le corps, l'expérience et par les mains, si les plantes, les rituels et le Vivant t'attirent, si tu cherches la profondeur sans la lourdeur, et si tu veux marcher avec un groupe engagé.

Elle n'est probablement pas pour toi si tu cherches une formation technique en herboristerie, c'est le Compagnonnage, ou si tu veux venir ponctuellement, sans t'engager.

En pratique

Le format. Un cercle de huit, un samedi par mois, de 13h30 à 18h30. Huit séances, d'octobre à mai.

Les dates 2026-2027. 10 octobre, 7 novembre, 12 décembre, 9 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril, 22 mai.

Le lieu. Dans l'agglomération d'Annecy, en intérieur ou en extérieur selon la météo.

Le tarif. 111 € l'atelier, 888 € l'année, matériel inclus (argile, cuissous, élixirs). Réglable en une, deux ou trois fois, ou par huit virements mensuels.

L'engagement. Groupe fermé, à l'année. Un engagement de cœur pour tout le chemin. Si tu quittes l'aventure en cours de route, l'atelier suivant reste dû.

Un empêchement ? Une séance individuelle de rattrapage d'1h30 est possible, une fois sur le cycle.

Ouverte aux femmes comme aux hommes.

Une place te tente ? Écris-moi. cecile-leonor@mnemoria.earth ; 06.68.08.42.01