

# ATMOS (From Atom to Cosmos)

*Accompagnements holistiques (science et conscience), lecture astrale, thérapie corps-énergie, cycles lunaires, cérémonies cacao, retraites (en ligne ou en personne)*

Bonjour,

Je m'appelle Nicolas Genna, fondateur d'ATMOS.

J'accompagne des femmes (et des hommes ouverts) qui traversent une période de transition, d'éveil, de fatigue, de confusion, ou d'appel intérieur.

L'objectif est de retrouver une direction claire, une stabilité émotionnelle, et une vérité plus profonde (dans le corps, dans la parole, et dans la vie).

Mon approche relie (science et conscience) de par le système nerveux, la psychologie, la vocation, les cycles, le mouvement, l'énergie, les symboles, et des outils concrets pour transformer le quotidien (sans dogme, sans forcing).

## Qui je suis

Je suis un mélange de structure et de mystère. J'ai commencé par le corps, le sport, la discipline, la science, la performance. Puis la vie m'a conduit vers l'invisible : l'énergie, les émotions, les symboles, le sacré, la guérison.

J'ai un Master en Sciences du Sport (psychologie, coaching, nutrition, gestion de groupe). J'ai 25 ans d'expérience dans la santé, l'éducation nationale/internationale et le sport de haut niveau, puis je suis devenu enseignant certifié d'anglais (CELTA) avec une expérience internationale.

Depuis 2014, je pratique et j'enseigne des approches holistiques : Reiki (Maître Enseignant), yoga, thérapies manuelles, travail psycho-corporel, et une compréhension inspirée de la médecine chinoise ou autres philosophies orientales et/ou ancestrales.

J'ai aussi vécu un pèlerinage autour du monde avec 54 pays traversés et 15 pays dans lesquels j'ai vécu. J'y ai appris ce qui est vrai, ce qui guérit, et ce qui libère. Entre 2020 et 2024, j'ai créé et managé mon propre centre de bien-être et de retraites holistiques au Mexique.

Aujourd'hui, j'écris, je transmets, et j'accompagne.

Je ne propose pas une méthode rigide. Je propose un chemin structuré, mais vivant, où l'on relie science et conscience pour revenir à l'essentiel : la vérité intérieure, la dignité, le corps, la voix, authenticité, l'essence, la vocation.

## Auteur (livres et supports d'intégration)

J'écris parce que j'ai besoin de transmettre ce que j'ai appris dans la vie réelle sur la liberté, les cycles, la guérison, la conscience et la vocation. Mes livres et cahiers d'exercices ne sont pas des "concepts". Ce sont des outils vivants qui servent de support pendant les sessions, et permettent d'intégrer entre les rendez-vous.

### Mes ouvrages principaux :

- *Les Cinq Phases de la Liberté*

Un récit initiatique qui transforme une traversée de vie en voie de conscience (identité, ego, liberté, humanité).

- *L'Encyclopédie du Petit Alchimiste Lunaire*

Une passerelle entre cycles lunaires, émotions, énergie, éléments et pratiques concrètes (rituels, journaling, hygiène de vie, intégration).

- *Le Cahier du Pouvoir Oublié*

Un cahier d'exercices guidé (pratiques, créativité, rituels) pour se reconnecter à ses ressources profondes et à son alignement.

- *Renaissance de l'Âme*

La suite des Cinq Phases de la Liberté et un livre en évolution qui explore la reconstruction intérieure: revenir à une vie plus vraie, plus souveraine, plus aimante.

Pendant les accompagnements, j'utilise aussi des supports écrits (PDF, mini-programmes, questions, rituels, exercices) issus de mes ouvrages et de ma méthode, pour rendre la transformation claire, concrète et autonome.

## Pour qui c'est fait

*Cet accompagnement peut être utile si tu ressens :*

- fatigue mentale, stress, surcharge émotionnelle
- honte, blocages, colère retenue, peur du regard des autres
- difficulté à poser tes limites et à te faire respecter
- besoin de te reconnecter à ton corps, ton désir, ta valeur, ta vérité

- questionnements vocationnels (travail, mission, sens)
- envie de comprendre tes cycles et tes schémas (et d'en sortir)
- douleurs ou tensions liées au stress (dos, nuque, bassin, respiration)
- besoin de retrouver une relation saine au féminin et au masculin (en toi)

## L'essence de l'approche (science, sacré, cycles)

ATMOS est un pont entre science et esprit, et science et conscience.

On ne fuit pas la réalité, on la transforme.

Cela inclut :

- vocation (essence, mission, raison d'être)
- régulation du système nerveux (corps, rythme, respiration, repos)
- communication et limites (parole vraie, dignité, intégrité)
- lecture symbolique (astrologie, transits lunaires e& planétaires)
- cycles lunaires (émotionnels, énergétiques, physiques)
- cycles menstruels (quand cela concerne la personne) (sans tabou, avec respect)
- féminin sacré et masculin conscient (en soi) (dans une voie d'unification, pas de séparation)

Les cycles lunaires ne sont pas seulement une théorie. Ce sont des portes d'intégration émotionnelle, énergétique, et corporelle. Ils permettent de comprendre quand agir, quand ralentir, quand libérer, quand intégrer et d'ajuster ses émotions et énergies, et ainsi sa vie entière avec plus de justesse.

## Offres et tarifs (en ligne ou en personne)

### 1) Pack (Découverte + Lecture Astrale + Synthèse): 500 MAD

Ce pack inclut :

1 appel découverte (environ 15 minutes)

1 lecture astrale complète (environ 60 minutes)

(vocationnelle, karmique, relationnelle, selon le besoin)

1 synthèse écrite de suivi personnalisé (PDF)

(points clés + directions + outils + programme simple)

1 appel de suivi optionnel dans la semaine (selon disponibilités)

### 2) Suivi individuel (accompagnement holistique)

Pour un accompagnement plus profond, je propose deux rythmes :

- **Option A (1 session par semaine): 1200 MAD / mois**

1 session (60 minutes) par semaine: exercices, intégration, ajustements, guidance

- **Option B (2 sessions par semaine): 2000 MAD / mois**

2 sessions (60 minutes) par semaine: idéal pour une période intense (transformation, crise, décision, reconstruction)

### 3) Thérapie corps-énergie (réalignement + Reiki + approche inspirée de médecine chinoise)

Cette séance est idéale si tu as besoin de :

- relâcher le stress dans le corps et le système nerveux
- libérer des tensions (dos, nuque, bassin)
- réaligner posture et énergie
- apaiser l'émotionnel par le corps (pas seulement par la parole)

**Séance (1h30) : 600 MAD**

(inclut mise en place, lecture du corps, séance, intégration finale)

#### **4) Formations Reiki (en ligne ou en personne - Individuel ou en groupe de 4 personnes max)**

- **Reiki Niveau 1** : 500 MAD (2 fois 2h) (possible en ligne, mieux en personne)
- **Reiki Niveau 2** : 1000 MAD (4 fois 2h) (en personne)
- **Reiki Niveau 3** : 1000 MAD (4 fois 2h) (en personne)

#### **5) Cours (astrologie, cycles, transits, astronomie) - sur mesure**

Je propose des cours individuels ou en petit groupe (en ligne ou en personne) pour :

- apprendre à lire les transits (en commençant par la Lune)
- utiliser le calendrier lunaire dans la vie quotidienne (émotion, énergie, corps)
- relier lune et cycles menstruels
- adapter routines (sommeil, sport, créativité, alimentation) selon les phases
- comprendre une carte astrale (autonomie, clarté, pas de dépendance)
- apprendre à lire le ciel (astronomie) (reconnexion au cosmos, observation, sens)

Le prix est discuté selon le besoin, la durée, et ce que l'on co-crée.

#### **6) Cérémonie cacao (mouvement conscient + cercle) (groupe)**

Je facilite des cérémonies de cacao, comme un espace de reconnexion du cœur et du corps, souvent aligné avec les phases de la Lune.

Ce format inclut généralement :

- ouverture du cercle (intention, sécurité, cadre)
- cacao (petites tasses, rituel simple, non dogmatique)
- danse extatique (mouvement conscient, libération émotionnelle et énergétique, écoute du corps)
- cercle de parole (intégration, voix, vérité)

Tarif indicatif : 200 MAD / personne (ajustable selon le groupe, le lieu, et l'intention)

Groupe limité à 8 personnes maximum (pour garder la qualité de l'espace énergétique).

Possibilité d'inclure un repas conscient / partage (ancrage, communauté, douceur) en fin de session pour 100 DH de plus par personne.

## Retraites ATMOS (groupes limités, transformation incarnée)

Je propose des retraites limitées à 8 personnes, qui combinent :

- astrologie (vocation, transits, cycles)
- astronomie (ciel, observation, symbolique cosmique)
- régulation du système nerveux (repos, nature, respiration, rythme)
- mouvement, soin, réalignement
- rituels (simples, ancrés, non dogmatiques)
- communauté consciente (protégée, respect, profondeur)

### Dates (Vallée du Paradis, région d'Agadir, Maroc)

- *15 au 22 mars 2026 : Origines Cosmiques*
- *29 mars au 4 avril 2026 : Feu Intérieur*

Pour ces retraites, la priorité est souvent donnée aux femmes (non pour exclure, mais pour créer un espace de sécurité, de vérité, et de libération). La porte n'est pas fermée aux hommes (selon les éditions, il peut y avoir des formats mixtes, ou des retraites privées).

### Retraites privées (sur demande)

Des retraites customisables sont possibles, toujours limitées à 8 personnes, selon :

- intention (repos, renaissance, vocation, couple, transformation)
- rythme (douceur ou intensité)
- durée, lieu, saison, cadre

## Formats (comment on peut travailler ensemble)

Tous les formats de groupe sont limités à 8 personnes maximum (cérémonies, cours, cercles, retraites). L'intention est de préserver la profondeur, la sécurité, et la qualité du travail.

### En ligne

- sessions individuelles (suivi, lecture astrale, intégration, cours)
- suivi régulier (structure + flexibilité)

### En personne (Maroc)

- lectures astrales, vocationnelles & karmiques
- thérapie corps-énergie (réalignement, Reiki, libération)
- sessions de suivi (accompagnement holistique)
- cours (astrologie, cycles, astronomie)
- cérémonies cacao (petits groupes)

### Groupes

- cours en petit groupe (cycles lunaires, transits, astrologie, astronomie)
- cercles (parole, intégration, pratiques)
- cérémonies cacao (cœur, corps, vérité)

### Retraites

expériences immersives (nature, rythme, soin, cycles, clarté, transformation)

## Résultats typiques

Chaque personne est différente, mais voici ce que l'on observe souvent :

### Après 3 sessions (ou après le pack)

- clarté sur la situation actuelle (ce qui bloque, ce qui appelle)

- une direction simple (priorités, limites, actions)
- un plan d'intégration concret (outils, rituels, communication)

### Souvent, la personne repart avec :

- *Une vision claire et une lecture du réel*

(ce qui se joue vraiment en profondeur, quels schémas se répètent, quelles peurs gouvernent, quelles forces demandent à s'exprimer)

- *Un cadre concret et des actions simples*

(des limites plus nettes, une meilleure communication, des micro-choix quotidiens, des rituels d'ancrage, une structure réaliste)

- *Un support écrit et des outils d'autonomie*

(un PDF de synthèse, des exercices, des questions, un mini-programme, pour continuer entre les sessions sans retomber dans la confusion)

### Après 3 semaines

- apaisement du mental (plus de stabilité émotionnelle)
- meilleure communication (moins de confusion, plus de dignité)
- premiers changements réels (habitudes, limites, choix, relation au corps)

### Après 3 mois

- transformation structurée (identité plus stable, choix plus alignés)
- rupture de certains schémas répétitifs (honte, peur, auto-sabotage)
- reconnexion forte à la vocation (sens, direction, confiance)
- relation plus saine au féminin et au masculin (en soi) (et dans les relations)

### Contribution et argent

L'argent fait partie de l'équation énergétique. Je tiens à une relation simple, saine et transparente.

Si une personne est très motivée mais traverse une période difficile, tout peut se discuter avec honnêteté. L'intention est de garder l'intégrité (respect du cadre, du temps, de l'énergie).

## ATMOS (contenu en ligne et communauté)

Je partage du contenu (lives, transmissions, outils) via ma plateforme Patreon, avec deux abonnements :

- **Sun Member** : 10€ / mois (env. 110 MAD)
- **Moon Member** : 20€ / mois (env. 220 MAD)

Ce n'est pas obligatoire pour travailler avec moi. C'est un espace de continuité et de soutien.

### Vision (BE HUMAN/École de la vie)

ATMOS porte aussi une vision plus vaste : BE HUMAN, une école de la vie à construire pas à pas, qui relie science, conscience, nature, corps, émotions, coopération, et pédagogie vivante.

(Des projets et prototypes existent déjà, et une vision future d'ancrage est en développement.)

## Contact

**WhatsApp** : +52 954 114 0699

**Email** : doorsofuniverse@gmail.com

**Instagram** : @atmos.sacredspace

**Site** : www.fromatomtocosmos.com

**Communauté WhatsApp ATMOS** : <https://chat.whatsapp.com/DaMOI603Gv04kBaU1Nneag>

**Patreon** : www.patreon.com/AtmosSpace