

Eclaire à soi

Groupe thérapeutique basé sur l'approche corporelle



5 vendredis de 13h30 à 17h-17h30

À Liège

25/01; 15/02; 15/03; 26/04 et 24/05.

Renseignements et Inscriptions :

CreAcor asbl : Cécile Rosart

0494/54.20.78

www.espace-creacor.be

Eclaire à soi

Groupe thérapeutique basé sur l'approche corporelle



5 vendredis de 13h30 à 17h-17h30

À Liège

25/01; 15/02; 15/03; 26/04 et 24/05.

Renseignements et Inscriptions :

CreAcor asbl : Cécile Rosart

0494/54.20.78

www.espace-creacor.be

Notre corps est le contenant de tous nos vécus. Lorsque nous vivons des chocs, des traumatismes, des non-dits, des émotions non assumées,... le corps l'enregistre sous forme de tensions et de perturbation de notre système nerveux. Ces fermetures sont salutaires et ont pour fonction de nous aider à vivre mais, elles vont limiter notre potentiel vital, notre potentiel de réaction, notre potentiel à avoir une vision large, notre capacité à avoir de bonnes frontières,...

Il est relativement facile de retrouver l'harmonie lorsque nous sommes dans notre bulle. Mais qu'en est-il lorsque nous sommes dans le contact? C'est la raison pour laquelle cet atelier vous propose de vous connecter à votre individualité tout en étant en interrelation.

Chaque atelier sera construit sur la structure de la «Somatic Experiencing®». (Sensation—Ressource—Orientation—Vortex de guérison—Vortex traumatique—en extraire une part gérable pour la renégocier—Stabiliser.)

Le corps sera notre terrain d'exploration et de conscience pour nous observer dans nos appuis, notre axe, notre relation à l'espace et à l'autre. En sachant que nos difficultés corporelles physiologiques font écho à nos difficultés comportementales et psychologiques. (Cette partie sera basée sur mes approches corporelles issues du gi-gong, de la danse, de la psychomotricité, des chaînes musculaires,... et de « Soma » qui me permet de relier ces différentes approches à la résolution du trauma et à la SE.)

Chaque atelier se terminera par une séance en cercle.

L'engagement à l'entièreté du cycle est demandé. Le coût est de 50 € par atelier avec un engagement d'un acompte de 100 € pour les 2 derniers ateliers. Si vous payez l'entièreté avant le 11/01, vous aurez une réduction de 25 €. (225 € au lieu de 250 pour l'ensemble)

Notre corps est le contenant de tous nos vécus. Lorsque nous vivons des chocs, des traumatismes, des non-dits, des émotions non assumées,... le corps l'enregistre sous forme de tensions et de perturbation de notre système nerveux. Ces fermetures sont salutaires et ont pour fonction de nous aider à vivre mais, elles vont limiter notre potentiel vital, notre potentiel de réaction, notre potentiel à avoir une vision large, notre capacité à avoir de bonnes frontières,...

Il est relativement facile de retrouver l'harmonie lorsque nous sommes dans notre bulle. Mais qu'en est-il lorsque nous sommes dans le contact? C'est la raison pour laquelle cet atelier vous propose de vous connecter à votre individualité tout en étant en interrelation.

Chaque atelier sera construit sur la structure de la «Somatic Experiencing®». (Sensation—Ressource—Orientation—Vortex de guérison—Vortex traumatique—en extraire une part gérable pour la renégocier—Stabiliser.)

Le corps sera notre terrain d'exploration et de conscience pour nous observer dans nos appuis, notre axe, notre relation à l'espace et à l'autre. En sachant que nos difficultés corporelles physiologiques font écho à nos difficultés comportementales et psychologiques. (Cette partie sera basée sur mes approches corporelles issues du gi-gong, de la danse, de la psychomotricité, des chaînes musculaires,... et de « Soma » qui me permet de relier ces différentes approches à la résolution du trauma et à la SE.)

Chaque atelier se terminera par une séance en cercle.

L'engagement à l'entièreté du cycle est demandé. Le coût est de 50 € par atelier avec un engagement d'un acompte de 100 € pour les 2 derniers ateliers. Si vous payez l'entièreté avant le 11/01, vous aurez une réduction de 25 €. (225 € au lieu de 250 pour l'ensemble)