

gestalt

# Ateliers à Thème Connaissance de Soi

## ÊTRE ET PARAÎTRE

SE DÉFAIRE DU REGARD DES AUTRES



## TRANSGÉNÉRATIONNEL

SE LIBÉRER DU POIDS DE NOTRE HISTOIRE



# ÊTRE ET PARAÎTRE

SE DÉFAIRE DU REGARD DES AUTRES



gestalt

- Quelle image voulons-nous donner de nous ?
- Quelle image pensons-nous devoir montrer aux autres ?
- Quelle image les autres voient de nous ?
- Quelle image croyons-nous que les autres voient de nous ?

Un atelier pour expérimenter comment ces questions viennent impacter notre quotidien et influencer sur la confiance en soi dans notre lien à nous-même et aux autres.

# TRANSGÉNÉRATIONNEL

SE LIBÉRER DU POIDS DE NOTRE HISTOIRE



- Et si les difficultés que nous rencontrons dans nos vies n'étaient en fait que des répétitions douloureuses issues de celles de nos ancêtres ?
- Et si ces processus répétitifs n'étaient là que pour nous révéler à nous-même et nous pousser à devenir acteur de notre bien être ?
- Et si approfondir l'histoire de nos ancêtres pouvait nous amener à faire des choix conscients et avancer sur notre chemin de croissance ?

Un atelier pour mettre en conscience et transformer les liens qui nous relient à nos familles et qui freinent notre déploiement.

# NOS OUTILS, NOTRE APPROCHE

gestalt

- Des exercices d'expérimentation et des échanges à deux ou à plusieurs.
- Une invitation à découvrir et vivre de la nouveauté pour apporter du changement dans notre vie.
- Une posture gestaltiste qui invite à conscientiser et nommer ce que je vis au contact de l'autre, des autres.
- Un accompagnement du groupe avec un regard phénoménologique sur ce qui émerge.

Chaque thème sera traité sur trois demi-journées, un vendredi après-midi par mois de 13h à 18h.

## NOTRE DUO



- Gestalt-thérapeutes expérimentés, nous co-animons des groupes depuis bientôt 10 ans.
- Nous avons le souci d'une posture à la fois contenant et soutenant.
- Nous prenons en compte toutes les dimensions de l'être, corporelles, émotionnelles, intellectuelles, sociales et spirituelles.

Ce sera pour nous un plaisir de vous accompagner et d'accompagner le groupe.

# DATES DE NOS ATELIERS

gestalt



- 12 janvier
- 9 février
- 15 mars



- 5 avril
- 3 mai
- 21 juin

Thème en  
réflexion

- ... octobre
- ... novembre
- ... décembre

Chaque thème est indépendant. Participer à un thème implique un engagement sur les 3 dates.

## MODALITÉS PRATIQUES

- Les sessions auront lieu les vendredis de 13h à 18h au Centre Kailasa, 7 Rue Alexandre Boutin à Villeurbanne.
- Chaque groupe est limité à 16 participants
- Chaque session de 5h est au tarif de 85 euros.
- 85 euros d'arrhes sont à verser à l'inscription du thème.

Un entretien téléphonique préalable est nécessaire pour participer au groupe.

Vous pouvez contacter soit Catherine soit Alexis.

Voici nos coordonnées :

Catherine Chapuis [cath.chapuis@gmail.com](mailto:cath.chapuis@gmail.com) 06 88 75 37 14

Alexis Deleplancque [alexis2le@gmail.com](mailto:alexis2le@gmail.com) 06 02 36 79 63