

A tous les passionnés de l'Aventure intérieure qui croient aux vertus de la psychothérapie relationnelle et de la méditation thérapeutique



Du 09 août au 14 août 2015

Stage résidentiel

Gestalt et méditation de pleine conscience

Un chemin vers soi... Une rencontre de l'Autre...

Animé par



Jean-Jacques Daumoine et Francine Baraban

Tous les deux Gestalt-thérapeutes et psychosomaticiens expérimentés, différents et complémentaires, ils considèrent la personne dans sa globalité.

Leurs expériences de vie, leur disponibilité, leur humanité, leur créativité les conduisent à accompagner les personnes dans un partage authentique et engagé dans l'ici et maintenant et dans la liberté de chacun.

Ils adhèrent aux codes déontologiques du Syndicat National des praticiens en psychothérapie – SNPpsy – et de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse – FF2P -.

Où ça se passe ?

Dans un gîte particulièrement confortable, au calme absolu, avec un superbe panorama sur les Pyrénées.



Hébergement : En résidentiel, en chambres à 1 ou 2 personnes ou dortoir

Quels sont les objectifs de ce stage ?

- Relier la pratique de la méditation et de la Gestalt pour une optimisation de la communication, de la vie quotidienne et sociale.
- Apporter une véritable formation à la pratique de la Méditation Pleine Conscience, pour une utilisation autonome, concrète et fertile immédiatement.
- Approfondir la connaissance de soi et des autres pour explorer et dépasser des blocages, afin de guérir certaines blessures et préparer le futur.

Ce stage est une démarche de rencontre avec soi et l'Autre, liée à la présence -l'être-là - et la puissance de l'Être-Soi dans l'ici et maintenant, se manifestant dans un contexte de totale sécurité et de soutien permanents.

Dans un cadre privilégiant amour et empathie, bienveillance et générosité, expression émotionnelle et respect, ce stage est un outil d'épanouissement pour accéder au "bonheur" d'être soi.

Comment ça se passe ?

Vraie coupure avec ses habitudes lors de 5 jours d'immersion dont les prérequis sont l'attitude d'écoute, d'ouverture d'esprit et d'ouverture du cœur, le respect de soi, de l'autre et du cadre.

Nous occuperons le temps avec une alternance de Gestalt et de méditation pleine conscience, ponctué de quelques apports théoriques. L'approche corporelle – massage relationnel, danse et exercices Gestaltistes – prendra une grande place dans le travail expérientiel. Avec aussi des partages interactifs, la visualisation, la relaxation et le contact avec la nature.

Quel est le budget à prévoir par personne ?

Stage : 360 €

Hébergement pour les cinq jours : 170 à 210 euros selon le nombre de personnes

Un étalement de paiement peut être accordé en formulant une demande.

Informations et inscriptions :

Francine Baraban 06 08 06 29 60. fbaraban@holos.fr

Jean-Jacques Daumoine 06 76 48 89 40 jjdaumoine@orange.fr

Page Facebook "Gestalt et méditation de pleine conscience "

www.institut-holos.fr stages et ateliers