

ATELIER CORPS MIROIR CORPS MÉMOIRE



**5 et 6 mai
ou
1er et 2 septembre**

Se poser, observer, ressentir,
ce qui se vit dans votre corps
ici et maintenant .

Etre à l'écoute de sa mémoire,
miroir de vos émotions.

ANIMÉ PAR

Valérie ALBERT

Thérapeute

Thérapie du Lien et de la Relation
Thérapie Psychocorporelle Gestalt



Valérie ALBERT

En tant que Gestalt Thérapeute, le Lien et la Relation constituent le fil conducteur de mes activités en psychothérapie.

La personne est considérée dans sa globalité, en tenant compte de ses dimensions corporelles, émotionnelles, spirituelles et mentales.

Après une formation en Gestalt Thérapie, j'ai étoffé mon champ de connaissance psychothérapeutique par des stages et formations dans:

- La Thérapie Relationnelle IMAGO - thérapie de couple
- Le Transgénérationnel et les Constellations Familiales
- L'accompagnement dans les situations de rupture, ou de deuil
- La Psychothérapie Transpersonnelle
- La Psychologie Energétique (EFT, Emotionnal Freedom Technique)



La Gestalt-thérapie, aussi appelée **Gestalt**, est une psychothérapie centrée sur l'expérience «ici et maintenant» et la responsabilité personnelle.

Elle fut créée notamment par Fritz Perls, un psychiatre et psychanalyste allemand, émigré en Afrique du Sud puis aux E-U.

Elle s'intéresse au « processus », à l'ajustement permanent entre un individu et son environnement.

Elle intègre cinq dimensions principales: physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle



Accéder à vos émotions grâce
à l'expérience corporelle

Cet atelier vous offre la possibilité d'expérimenter de nouvelles manières de vivre votre corporalité, votre relation à vos émotions, et au monde.

Une pause pour s'arrêter, respirer, sentir vous laisser vivre votre corps et découvrir la nature du lien avec vous-même et les autres.

Etre attentif au processus corporel, nommer ce qui émerge et avoir accès à une plus grande conscience de votre présence physique, émotionnelle, sensorielle.

Découvrir votre espace intérieur, vos limites, vos frontières, vos zones de confort et de sécurité.

Vivre la relation et le contact avec l'autre dans sa richesse dans le respect de vos possibles et dans l'écoute des messages de votre corps.

Déroulement

La démarche de ce groupe s'appuie sur la Gestalt Thérapie, et se nourrit aussi d'autres approches corporelles.

Ce week-end sera parsemé de moments de centrations, d'exercices permettant d'accéder à une conscience corporelle plus élargie en individuel, avec le groupe, et de moments de partage et d'expérimentation du Lien et de la Relation.

Espace du Lien et de la Relation

24 avenue Vibert-Entresol

1227 Carouge

Tél. 079/204.08.04

www.therapie-du-lien.com

info@therapie-du-lien.com

Calendrier

Fréquence : 2 fois dans l'année

Horaires : Samedi 10:00 à 18:00
Dimanche 10:00 à 17:00

Groupes : dès 6 personnes

Lieu : Espace du Lien et de la Relation

Prix : Sfr 300.-- (week-end)

Dates 2012 au choix

5 et 6 mai
1er et 2 septembre

Votre inscription sera confirmée dès le versement effectué.

Un contact téléphonique est demandé pour une première prise de contact avant l'atelier auprès de
Valérie - tél. 079.204.08.04.