

Vous laisserez-vous tenter par un séjour de rencontres et de ressourcement à Al Fayoum



L'art-thérapie : La méthodologie sera celle de l'Enfant intérieur dans le cadre d'un petit groupe confidentiel, respectueux, dans la discrétion de son cahier personnel.

Ainsi au cours de ce stage, nous irons à la rencontre de nous-mêmes et de notre histoire, pour apprivoiser notre Enfant intérieur sous différentes formes, différentes émotions, à l'aide du dessin spontané, de l'écriture à 2 mains et des dialogues intérieurs.

L'objectif sera de mieux se connaître, s'apaiser, se guérir des blessures passées et cheminer dans la douceur et la liberté intérieure. Au passage, nous développerons notre créativité, notre expression spontanée et notre joie de vivre.

Nul besoin de pratique artistique préalable.

Dans un cadre harmonieux, calme et bienveillant, porté par la beauté de cette oasis, accueillis dans une grande et belle maison traditionnelle, vous serez accompagnés par deux intervenantes Hala Barakat, égyptienne parlant bien français, professeur de yoga et Geneviève Bartoli, française, art-thérapeute.

Heba El-Cheikh assurera la traduction français-anglais-arabe.

Une nourriture égyptienne végétarienne de qualité sera cuisinée par les femmes du village.



Une pratique de yoga quotidienne de 2 heures sera offerte aux participants. La pratique sert à amener la force physique, la flexibilité mentale, la concentration et un état de relaxation profonde. Les séances comprendront des exercices de respiration, des asanas physiques et de détente qui seront adaptés à tous les niveaux de condition physique. Aucune pratique préalable de yoga n'est requise.



PROGRAMME

8 :00 (1h30)	yoga
10 :00 (1h)	petit déjeuner
11 :30 (2h)	atelier Enfant intérieur
14 :00 (2h)	Déjeuner et pause
16 :00 (30mn)	yoga nidra
17 :00 (1h30)	atelier Enfant intérieur
18 :30 (1h)	temps de partage
20 :00	repas du soir
21 :00	méditation (pour ceux qui le souhaitent)

Stage franco-égyptien
(100km au sud-ouest du Caire)
Art-thérapie & yoga

CONTACT & Renseignements

Geneviève Bartoli

Art-thérapeute, Gestalt-thérapeute, praticienne en EMDR

06 15 65 64 94

gbartoli@neuf.fr

www.genevievebartoli.fr

17 au 24 Avril 2016

tarif : 300€ comprenant l'animation du stage, l'hébergement, la nourriture, le transport Le Caire - Al Fayoum. Le billet d'avion reste à votre charge.