

Geneviève BARTOLI

Après avoir été marionnettiste, je me suis tournée vers l'art-thérapie en me formant à l'INECAT. Art-thérapeute depuis plus de 25 ans, j'ai enrichi ma pratique par une formation en Gestalt-thérapie, en systémie et en EMDR. Je suis membre accrédité de la FFAT, de la Société Française de Gestalt et de l'association EMDR-France. Parallèlement, je poursuis une pratique artistique personnelle et m'intéresse aux arts et médecines traditionnels.

www.genevievebartoli.fr

Cécilia ZEINI

Enseignant le yoga depuis 2005, mon but est d'offrir un chemin d'exploration de soi à travers le corps, visant à relier les différents plans de l'être -physique, émotionnel et mental. La pratique que je propose amène vers une spiritualité du quotidien, une conscience de l'être global, une présence dans l'instant. Elle permet de se dégager de l'emprisonnement des habitudes posturales et mentales, afin d'aller vers une posture incarnée, juste et appropriée. Une porte vers la liberté par l'ouverture des possibles du corps et de l'esprit.

www.centremaia.fr

Membres du Collectif Médecines Douces 93

Informations pratiques

Tarifs

Stage = 280€

Hébergement = 17€ par jour, en chambre de 2

Cuisine végétarienne = 10€ par jour, repas pris et fait ensemble

Adresse

Chez Marie Léon

1 ruelle de Beusseron 89110 Saint-Aubin-Château-Neuf

Possibilité de venir en train (gare de Joigny) ou en voiture (nous essayerons d'organiser du covoiturage).

Possibilité d'arrivée le 13 au soir.

Réservation

ceciliazeini@gail.com – 06.18.58.12.47

gbartoli@neuf.fr – 06.15.65.64.94

Envoyer un chèque d'arrhes de 100€ à l'ordre de Association l'Almandin

à Geneviève Bartoli
3 imp Thiers
93200 St Denis

Séjour Ressourcement

YOGA ET ART THERAPIE

« L'enfant Intérieur »



du 14 au 17 juillet 2016

Dans la chaleur d'une grande et belle maison de village de Bourgogne, au sein d'un cadre bienveillant, nous vous proposons diverses explorations (corporelles, émotionnelles, langagières, spirituelles)

Nos approches complémentaires, notre recherche d'unité et de joie dans l'expérience du vivant qui nous est donné à éprouver, nous relie pour nous mettre au service des processus d'évolution de chacun, de chacune et de la dynamique de groupe qui viendra les soutenir .

Ce séjour est ouvert à tous. Nul besoin de pratique artistique ou de yoga préalable.

En **art-thérapie**, le thème sera celui de l'Enfant intérieur, thème source de découvertes, d'émotions, de joies, de trans-form'a(c)tions personnelles.

Dans l'ouverture, la circulation d'énergie entre coeur et pensée, avec le support de traces picturales et de mots, chacun ira à la rencontre de lui-même, protégé par la discrétion de son cahier personnel. Les propositions de l'intervenante seront là pour accompagner vers l'appropriation de l'Enfant intérieur, du Parent intérieur, dans leurs multiples facettes, leurs différents souvenirs, à l'aide du dessin spontané, de l'écriture et du dialogue intérieur.

L'objectif sera de mieux se connaître, s'apaiser, se guérir de blessures passées et cheminer dans la douceur et la liberté.

Ainsi au cours de cette pratique, nous développerons notre créativité, notre expression spontanée et notre unité intérieure.



"Yoga", en sanskrit, veut dire LIEN. Le yoga amène donc au lien du corps et de l'esprit.

La pratique proposée sera ainsi l'occasion de développer un ancrage dans le corps afin d'accueillir notre paysage intérieur. Les postures, la respiration, la relaxation et la méditation seront nos outils favoris.

Nous oeuvrerons pour une détente musculaire profonde, une libération émotionnelle, et une circulation fluide de l'énergie vitale.

En somme, nous construirons un nid douillet pour accueillir notre enfant intérieur!

