



GRUPE CONTINU : RENCONTRES ET TRAVAIL SUR SOI

Rencontre de soi, de l'autre,
Rencontre de la lumière, de l'ombre
De l'infiniment petit ET du plus vaste,
Rencontre du passage, entre l'un - l'autre, l'inspir ET l'expir nous aideront ...

Se découvrir dans un groupe, en relation,
Par le corps, la parole, le mouvement, la créativité
Au service de sa transformation personnelle
Pour déployer sa présence à soi, à l'autre, au Monde

Nos « outils » seront le **yoga, la Gestalt-thérapie et l'art-thérapie**

Nos thématiques :

- Je suis, j'existe : ancrage et sensations corporelles
- Nos émotions, celles des autres
- La présence
- La reliance
- La bienveillance envers soi
- L'enfant intérieur
- Les différents âges de la vie
- Les processus de deuil ou comment laisser partir
- S'ouvrir à la nouveauté, à l'incertain, aller vers ...

Engagement sur 4 séances d'affilée, sauf maladie ou cas de force majeure

Un dimanche par mois de 9H30 à 18H30,

2021 : 26/09, 31/10, 28/11, 19/12, 2022 : 30/01, 27/02, 27/03, 24/04, 22/05, 26/06.

Tarif pour la journée : 95€ ou 70€ revenus modestes.

Lieu : Crécy la Chapelle à 1H de Paris-Gare de l'Est en train ou co-voiturage.

Animatrices

Cécilia Zeini : Professeure de Yoga, Gestalt-thérapeute, formatrice et directrice de l'École Nouvelle Vivre en Yoga www.ecole-nouvelle-yoga.fr - 0618581247

Geneviève Bartoli : Art-thérapeute, Gestalt-thérapeute, Praticienne EMDR, formatrice et superviseuse. www.genevievebartoli.fr – 0615656494 – gbartoli@neuf.fr

Toutes informations complémentaires auprès des intervenantes. N'hésitez pas à aller vers elles !