

# Voyage en Inde, voyage au coeur de soi (2019)

RÉF. 19-VIVCS

**Du connu vers l'inconnu, accepter la différence culturelle pour s'ouvrir à une autre conception du monde et à une construction du sens de la vie ailleurs pour enrichir le sens de SA vie.**  
**Ce stage vous propose de pénétrer dans la culture et la spiritualité indienne avec un accompagnement corporel, psychologique et affectif pour favoriser une assimilation durable.**  
**La croissance verticale de l'axe intérieur de chacun est la priorité visée par les différents intervenants.**

## PUBLIC

Cette formation concerne :

- Toute personne qui souhaite approfondir les fondements de la Gestalt-thérapie dans ses dimensions créatives corporelle, psychologique et spirituelle.
- Ceux et celles qui sont motivés par un travail personnel de rapprochement interculturel occidental / indien.
- NB : il n'est pas nécessaire d'avoir de compétences préalables pour le travail corporel.

## OBJECTIFS

- Se mettre en forme par une pratique journalière en Yoga
- Clarifier son processus d'intégration du vécu par un temps de Gestalt-thérapie en groupe et chaque jour
- Travailler au niveau corporel en s'inspirant du Bharata Natyam (danse classique indienne) :
  - l'équilibre, le centrage, l'alignement, la symétrie et les polarités masculine/féminine
  - la synchronisation des mouvements
  - l'expression des émotions par les mimiques
- Prendre soin de son corps pour que son âme l'habite :
  - Pour une prise de conscience globale : massage relaxant
  - Pour un traitement du système végétatif : réflexologie plantaire
  - Pour une purification, désintoxication et réhydratation : gommage argentin
  - Pour s'assouplir, se tonifier et se régénérer, revitaliser : thaï massage
- Visite du marché de Pondicherry « où on trouve tout », puis acheter ses propres fleurs pour créer un mandala.
- Découvrir l'architecture et l'organisation d'un temple hindouiste puis participer à un rituel Shivaïte.
- Prendre contact avec un espace de vie comme utopie ou réalité : y pratiquer méditation et rencontres humaines (Auroville)
- Saisir la construction d'un kolam et créer le sien devant la porte de sa chambre
- Favoriser l'assimilation de ce stage expérientiel multiculturel pour enrichir ses compétences humaines

## CONTENU

- Respiration et postures de yoga
- Intégration des éléments multiculturels
- Bharata Natyam : son histoire, sa gestuelle et sa symbolique
- Vécu des différentes techniques de massage
- Construction et création un mandala en fleurs
- Structuration d'un temple hindouiste, construction d'un rituel et découverte de sa symbolique comme processus de vie
- Auroville, une cité à part avec son objectif de changer l'humanité
- Symbolique et règles de construction d'un kolam.

## PROCESSUS D'ÉVALUATION

L'évaluation de ce stage ponctuel est réalisée avec les intervenants pour identifier les capacités personnelles développées. Si ce stage s'inscrit en 1er ou 2e cycle, l'évaluation est réalisée comme prévue en fin de cycle et en certification finale pour les stagiaires de 3e cycle.

Si ce stage s'inscrit en formation continue pour les psychopraticiens, chacun valide son parcours par les instances nationales et internationales de reconnaissance professionnelle de la Gestalt-thérapie et/ou de psychothérapie.

## MODALITÉS

Le nombre de participants est limité à 10 personnes. Le tarif du stage inclut : la formation, la prise en charge dès la sortie de l'aéroport Chennaï, l'hébergement du 03 janvier à 11 :00 veille du stage jusqu'au 11 janvier à 11 :00 lendemain du stage, les repas, le matériel pédagogique, les déplacements dans Pondicherry et alentours ainsi que le retour à Chennaï.

Le tarif n'inclut pas : avion France-Inde, passeport, visa, autres boissons que eau et autres besoins personnels.

Dates des règlement à prévoir :

- frais d'hébergement d'env. 371€ (inclus dans le montant total du stage) en mai 2018
- solde au plus tard fin novembre 2018

Les repas sont pris en commun dans différents restaurants de la ville en variant repas indiens et

européens.

#### INTERVENANTS

- Eva Lechner-Plu
- Yves Plu
- Christine Juzan
- Anusha RADHAKRISHNAN
- Subha, Mary et Mani, thérapeutes corporel

#### LIEUX

- DOMUS - 56 rue Suffren, PONDICHERRY, SOUTH INDIA

#### HORAIRES

L'arrivée se fait un jour avant le stage soit dans la journée du 03 janvier (chambre disponible à 11:00. Cette journée du 03 sera une journée de prise de contact nous nous retrouvons pour un briefing vers 17:00 sur le lieu d'hébergement. Le stage démarre à 09:00 le 04 janvier. Chaque jour commence à 09:00 (plus tôt le mardi 08), l'enseignement se termine à 19:30 au plus tard et la journée se finit par un repas en commun ensuite (y compris le dernier jour).

DURÉE		TARIFS*		DATES
Jours	Heures	Individuel (ⓘ)	Employeur	-
7	63 h	1450 €	1930 €	04 au 10 janvier 2019 Voyage en Inde, ... voyage au coeur de soi

\*Exonéré de TVA (Art. 293B du CGI)

(ⓘ)	Conditions financières en individuel	
Arrhes : 300 €	Solde : 1150 €	