

Chemin du corps (2023)

RÉF. 23-CC

Point de vie sans corps ! Vous n'avez pas un corps : vous êtes un corps. Quelle écoute lui portez-vous ? Sensations, énergie, mouvements sont autant d'incitations à la mobilisation vers l'autre pour une riche rencontre.

PUBLIC

Cette formation concerne :

- Les personnes qui veulent développer leurs compétences comportementales et relationnelles sans négliger la dimension corporelle.
- Les personnes qui souhaitent découvrir des méthodes de connaissance de soi et des autres en utilisant les messages du corps.

OBJECTIFS

- Développer votre capacité à cerner vos besoins et donner force à vos désirs.
- Affûter votre éveil sensoriel et votre conscience corporelle.
- Fluidifier vos mouvements et attitudes.
- Oser exprimer avec le corps vos intentions.

CONTENU

- Par un enchaînement d'activités stimulant divers niveaux de sensations, de perceptions et d'expression, nous vous proposons :*
• D'affiner vos modes relationnels en explorant divers mouvements du corps.
- De donner et recevoir en expérimentant divers contacts corporels.
- D'énergétiser votre corps par des

respirations et postures pour ouvrir les portes de la connaissance de soi.

- D'exercer votre attention à l'autre tout en maintenant un équilibre avec votre centration sur vous-même.
- De stimuler votre sens de la liberté et de donner force à votre responsabilité.

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 dans un cycle, l'évaluation est réalisée comme prévu en fin de cycle.

INTERVENANT

- Hélène Dupre

LIEU

- gestalt+ - 6 Rue Micheline Ostermeyer, 4e étage, 35000 Rennes

HORAIRES

Jour 1 : 10h00 → 18h30

Jour 2 : 09h00 → 17h30

DURÉE		TARIFS*		DATES
Jours	Heures	Individuel (ⓘ)	Employeur	-
2	14 h	290 €TTC	450 €HT	14 au 15 janvier 2023

* Formation soumise TVA 20% / Pour tout règlement direct par l'employeur, nous contacter.

(ⓘ) Conditions financières en individuel
Acompte : 90 €TTC Solde : 200 €TTC