

## Laurent Paak RENAUD

Gestalt-thérapeute certifié par l'institut GREFOR.

- Je suis également formé à la thérapie de couple et à la respiration connectée (rebirth).
- J'utilise la créativité et les rêves pour faciliter l'émergence de ce qui est.
- J'enseigne les méditations actives d'Osho depuis plus de vingt cinq ans.
- Ma pratique est enrichie par les retraites que je vis en Amazonie péruvienne et par la formation suivie au sein de la Foundation for Shamanic Studies.
- Je suis passionné par l'humain et par notre capacité à créer de la nouveauté dans nos vies.

«L'extraordinaire est dans la profondeur de l'ordinaire.»



Membre d'une association agréée par l'Administration fiscale, acceptant à ce titre le règlement des honoraires par chèques libellés à son nom.

## Séances individuelles

Pour adultes et couples à Embrun  
À domicile pour personnes à mobilité réduite  
Coût d'une séance individuelle: 55€ (60 minutes)  
Coût d'une séance de couple: 80€ (90 minutes)  
Tarif aménageable sur demande

## Groupe continu mensuel

Un mardi soir par mois de 19h15 à 22h à Embrun  
Dates : 19/09, 17/10, 14/11 et 12/12 2017  
16/01, 13/02, 13/03, 10/04, 15/05 et 12/06 2018  
Pause en juillet et août. Coût: 50€ par soirée  
Tarif aménageable sur demande

## Stages résidentiels à thème

### Gestalt-thérapie et respiration

Du 24 au 26 novembre 2017 à Venterol (05)  
Coût du stage : 150€ à 250 € selon capacités financières

Pension complète 110 à 130€ pour le week-end

### Gestalt-thérapie et méditation

Du 16 au 18 mars 2018 à Venterol (05)  
Coût du stage : 150€ à 250 € selon capacités financières

Pension complète 110€ à 130€ pour le week-end

### Gestalt-thérapie et chamanisme

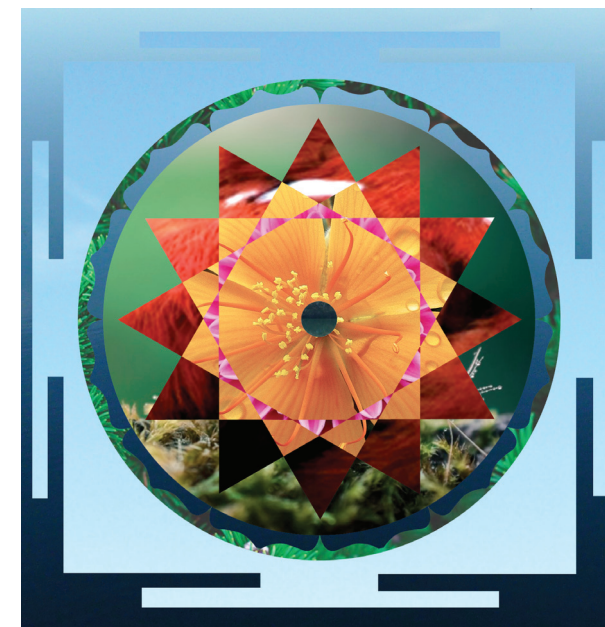
Du 12 au 15 juillet 2018 à Miscon (26)  
Coût du stage : 225€ à 375 € selon capacités financières

Pension complète 150€ pour les trois jours

Chaque stage résidentiel commence le premier jour à 20h et se termine le dernier jour à 17h.

# GESTALT-THÉRAPIE

Psychothérapie relationnelle



## SÉANCES INDIVIDUELLES

&

## GROUPE CONTINU MENSUEL

À EMBRUN

## STAGES RÉSIDENTIELS À THÈME

DANS LES HAUTES-ALPES ET DANS LA DRÔME

## La gestalt-thérapie

La gestalt-thérapie met l'accent sur le processus en cours dans l'ici et maintenant afin de réhabiliter le ressenti émotionnel et le sens de la responsabilité.

Si la parole est privilégiée, c'est pour favoriser l'expression des autres dimensions de l'expérience présente : les sensations corporelles, les réflexions, les rêves, l'imaginaire...

La gestalt-thérapie contribue au développement de la conscience que la personne a de son vécu présent. Cette présence à soi et au monde est un moyen de connaissance et de transformation par l'intégration des prises de conscience.

Cette psychothérapie trouve son origine dans la psychanalyse, la philosophie phénoménologique et existentielle, la théorie de la forme, ainsi que les approches corporelles, expérientielles et holistiques.



« La psychothérapie gestaltiste est un processus anarchiste en ce qu'elle ne vise pas à aider les gens à se conformer à des règles préétablies, à un système donné, mais plutôt à s'adapter à leur propre potentiel créateur. » Laura PERLS

## Séances individuelles

Avec un cadre confidentiel et bienveillant, nous dialoguons, en face à face, à la recherche de ce qui fait sens. Nous portons notre attention sur toutes les dimensions de l'expérience vécue lors de chaque séance. Dans cet espace d'écoute, vous devenez plus présent à vous-même, plus en contact avec vos ressources, plus conscient de vos points d'appui, plus tolérant envers votre humanité. Vous êtes davantage en mesure d'accueillir l'incertitude, l'impermanence, l'imprévisible, l'inconnu : la vie.

L'engagement et le rythme des séances sont décidés d'un accord commun lors d'un premier entretien.

## Groupe continu mensuel

Un groupe continu de gestalt-thérapie est un «laboratoire» pour vivre avec attention sa manière d'être en relation.

Les interactions avec les différents participants mettent en résonance l'histoire de chacun. La dynamique de groupe permet de prendre conscience des affects, des blocages et des comportements répétitifs. C'est un espace privilégié pour explorer d'autres manières d'être et de vivre en relation. La confidentialité et l'engagement de chaque participant dans la durée permettent de développer la confiance indispensable à un travail thérapeutique en profondeur.

L'engagement est pris pour 5 séances minimum. L'inscription se fait suite à un entretien individuel. Le nombre de participants est limité à 8.

## Stages résidentiels à thème

Participer à ces stages, c'est prendre le temps de contacter ses besoins et ses limites, d'exprimer à son propre rythme ce qui est là, sans juger et sans forcer. Le lâcher-prise dans le moment présent favorise la conscience de ce qui se vit en soi-même, avec l'autre et avec l'environnement. Dans ce vivant, nous sommes libres de nos choix. Cette liberté peut s'étendre, pas à pas, à l'ensemble de notre vie.

Quel que soit le thème, le travail thérapeutique se fait avec ce que chaque participant apporte. Le nombre de participants est limité à 10.

### \* Gestalt-thérapie et respiration

La respiration occupe une place centrale lors de séances de respiration consciente connectée (rebirth). Cette approche douce et profonde permet de libérer le souffle et les émotions.

### \* Gestalt-thérapie et méditation

Invitation à développer notre capacité de présence à soi, aux autres et au vivant. L'alternance de temps de méditation et d'expression verbale relie notre corps et notre esprit dans l'instant présent.

### \* Gestalt-thérapie et chamanisme

L'élargissement du champ de conscience ordinaire est un moyen à la fois thérapeutique et de reliance à ce qui est plus grand que nous. La respiration, le tambour, les méditations actives et les éléments de la nature sont les supports de ce voyage intérieur.