

Prendre soin de soi

Stage de gestalt-thérapie

20-21-22 Avril 2018

Mison

Drôme

*Prendre soin de soi ?
Pour qui ?
Comment ?
Pourquoi ?*



*Prendre soin de soi,
c'est retrouver
son intégrité,
son humanité*

*Prendre son temps,
S'arrêter
pour écouter*

*2 Jours pour soi
Pour se poser, pour ralentir
Pour sentir, pour goûter, pour partager*



*On ne peut pas prendre soin de l'autre
Si on a pas appris à prendre soin de soi*

*Dans le brouhaha de nos vies, identifier nos besoins, même les plus simples,
n'est pas forcément évident*

*Le partage en groupe pour aller à la rencontre de nous-mêmes
La dimension groupale, dans un cadre sécurisant et bienveillant,
permet l'exploration de notre façon d'être en relation.*

L'autre nous révèle à nous-mêmes, autant dans nos forces que dans nos fragilités.



Animation

Véronique Thiollière et Jocelyne Aussourd
sont toutes 2 infirmières et gestalt-thérapeutes
et co-créatrices du Réseau Gestalt Drôm'Alpes
(reseau-gestalt-dromalp.com)

Véronique accompagne des personnes et des couples à Mison.
Elle propose également des retraites thérapeutiques.
Elle poursuit son chemin de croissance et d'évolution en Gestalt
contemplative au centre d'éco-anthropologie appliquée à la relation
à Chastel-Arnaud (eco-anthropologie.com)

Jocelyne est retraitée dans un coin paisible, au cœur de la nature, avec
toujours la gestalt en toile de fond et un engagement culturel
et associatif dans son village des Hautes-Alpes.

Renseignements et inscription

Véronique : 06 63 60 74 69 / vero.thio@gmail.com
Jocelyne : 06 87 24 64 83 / jocelyne.aussourd@aliceadsl.fr

Lieu

Gîte « La cabane d'Ambel » à Mison 26310
(lacabanedambel.com)

Horaire

Du vendredi 18h30 au dimanche 16h30

Tarif

(en fonction de votre situation financière)
De 140 à 240 euros

Plus hébergement en participation consciente
Repas partagés avec ce que chacun apportera
50 euros d'arrhes à l'inscription

(non remboursable si désistement moins d'un mois avant le début du stage)