



ART THÉRAPIE ANALYTIQUE THÉRAPIE INDIVIDUELLE MÉDITATION SILENCIEUSE CONFÉRENCES

ART THÉRAPIE ANALYTIQUE

L'art thérapie analytique favorise le travail psychothérapeutique en nous connectant à la source de nos maux et de nos difficultés. Cette approche picturale particulière permet la connexion avec son enfant antérieur de manière directe et créative en plongeant dans les racines de l'inconscient.

ATELIER ADULTES

Le MARDI et MERCREDI de 18h à 20h

TARIF mensuel de 68 €

Analyse des oeuvres en individuel : 50 € (55 minutes)

SÉANCE INDIVIDUELLE ENFANT/ADOLESCENT

J'accompagne également les enfants et les adolescents dans leurs difficultés scolaires, relationnelles, dans la gestion de leurs émotions, et également dans des difficultés spécifiques : angoisses, phobies, épisodes dépressifs, timidité, manque de confiance.

TARIF de la séance : 50 € (55 minutes) sur rendez-vous

WEEK-END ART THÉRAPIE

4 et 5 décembre 2021 5 et 6 mars 2022 11 et 12 juin 2022



TARIF : 105 € le week-end, matériel compris - sur inscription

THÉRAPIE INDIVIDUELLE Adulte - Enfant - Adolescent



Vous souhaitez apprendre à gérer vos angoisses, à porter un regard différent sur la dépression. Vous traversez une situation difficile, vous avez le sentiment d'être dépassé(e), de ne plus pouvoir faire face ?

Je vous écoute et vous accompagne afin d'atténuer et vous permettre de comprendre votre souffrance et retrouver votre potentiel de dynamisme et de bien-être.

TARIF de la séance : 50 € (55 minutes) sur rendez-vous

CONFÉRENCES

L'acceptation

Jeudi 18 novembre 2021

Le processus d'individuation : développer un bon égo

Jeudi 3 février 2022

Développer de bonnes relations

Jeudi 24 mars 2022

Développer une saine confiance

Jeudi 12 mai 2022

Réservez à l'avance votre place. Le nombre de places est limité par la taille de la salle.

TARIFS

10 euros une conférence. Les conférences ont lieu à 20h30.

Lieu: Atelier Coloressence 4 La Bourdinière Saint-Martin-la-Plaine.

ATELIERS THÉMATIQUES

Les ateliers thématiques vous proposent des apports théoriques ainsi que des exercices pratiques afin de vous permettre de résoudre vos difficultés et déployer vos potentiels.

Thème : développer confiance en soi et estime de soi

Jeudi 13 et 27 janvier 2022 - Jeudi 10 février 2022

3 séances de 2h de 20h15 à 22h15

TARIF: 100 € - 6 places

18 soirées pour découvrir et mettre en pratique la sagesse bienheureuse.

Qu'est ce que la sagesse bienheureuse ?

C'est la réalisation d'un état d'être apaisé, positif et fondamentalement heureux. Elle est une approche positive de l'existence sans déni des réalités douloureuses qui parfois la compose. Elle est la réalisation de cette tranquillité sereine au sein des difficultés inévitables du réel.

Rien de nouveau pourtant, puisque depuis la nuit des temps les sages de tous continents nous ont légués les clés pour cela. Ces cours sont une synthèse pratique de ces enseignements de sagesse universelle.

1ère soirée le 11 octobre

Les 2^{èmes} et 4^{èmes} lundis de chaque mois de 18h à 20 h - 8 places



MÉDITATION SILENCIEUSE



Par l'attention sur l'instant présent et sur la respiration, la méditation favorise une attitude intérieure pleinement consciente et une qualité de vie plus intense.

La méditation permet également une prise de recul face aux évènements du quotidien.

Enfin, elle est un lieu d'introspection nous permettant de questionner le sens même de notre existence et de notre place au sein de l'univers.

Pratique hebdomadaire

Chaque vendredi de 19h à 20h Sur inscription seulement - places limitées -10 € la séance ou 30 € le mois

Matinée de méditation silencieuse 9h -12h30

Dimanche 10 octobre 2021 - dimanche 20 février et dimanche 24 avril 2022

Stage de méditation silencieuse

Du 30 décembre 2021 au 1er janvier 2022





STAGE D'ÉTÉ

L'été est le moment idéal pour se ressourcer et se retrouver avec soi-même pour faire le point sur l'année écoulée. C'est également le moment de préparer de nouveaux projets. C'est un temps propice à l'introspection, à la découverte de nos fonctionnements pour construire en conscience une existence la plus harmonieuse possible.

Du 30 juillet au 5 Août 2022