

« *Bien dans son corps* *Bien dans sa tête* »



Venez découvrir le Focusing : un art de vivre dans l'instant présent en étant à l'écoute de son corps

Conférence

Mardi 20 septembre 2016 à 19h30

Formation

Samedis 8 et 29 octobre 2016

9h - 16h30 - Coût : 100 €

Maison du Bien Etre d'Annecy - 3, Rue Léandre Vaillat - 74000 - ANNECY

Renseignements & Inscriptions formation

Marie Christine PRUD'HOMME - Tél : 06 13 73 45 29 ou mcp74@hotmail.fr

Praticienne en relation d'aide centrée sur la Personne (ACP) & Focusing

Diplômée de l'Institut de Focusing d'Europe Francophone (IFEFF) : www.ifeff.org

Si vous vivez une de ces situations :

- Telle situation fait problème ... je me sens bloquée, incapable d'avancer.
- J'ai du mal à prendre des décisions ou à me positionner.
- Je ne sais pas comment m'y prendre avec mes émotions.
- Je vais exploser tellement je me mets la pression.
- Je me prends la tête avec des riens.
- Mon corps me fait mal....c'est comme une carapace.

Le Focusing peut vous aider.

Le Focusing : une porte ouverte sur le langage du corps.

C'est une manière de se mettre à l'écoute de soi, de porter son attention à des ressentis corporels particuliers à l'intérieur de soi (style : j'ai une boule sur l'estomac, un poids sur les épaules, etc...). Ce « sens corporel » représente notre boussole intérieure. Il nous donne accès à des informations précises permettant de mieux comprendre ce que nous vivons et il nous guide pour trouver les réponses les plus adaptées.

Le Focusing est un véritable art de vivre, dans l'instant présent, en étant à l'écoute de son corps qui sait ce qui est bon pour soi.

Cette attitude guide à être un bon compagnon pour soi, c'est à dire prendre soin de soi et cultiver vis à vis de soi ce qu'on attendrait d'une personne capable de nous accompagner sur un chemin difficile, dans les moments de souffrance.

Méthodologie

C'est à partir d'exercices pratiques, de partages et de vos propres expériences que vous découvrirez :

- Les principes de base du Focusing.
- Comment dialoguer avec votre ressenti corporel et faire émerger le sens corporel.
- Comment le corps réagit en relation avec la pensée et donne accès à un savoir plus profond ancré sur nos vrais besoins et aspirations.
- Comment cette méthode peut vous aider au quotidien.

Vous repartirez avec des clés pour développer et entretenir une relation vivante de vous à vous.