

16-20 avril 2023

Stage ancrage et intuition

Les 5 thèmes abordés :

Ancrage

Trouver en soi un fondement solide et stable

Intuition

Suivre son instinct et écouter ses besoins

Attention

Apprendre à observer en pleine conscience

Intention

Donner une direction en formalisant ses choix

Attitude

Incarner ses valeurs et poser des actes engagés

Ce stage thérapeutique se construit comme un parcours progressif qui explore différents thèmes de la connaissance de soi.

A l'aide d'exercices et de dispositifs créatifs, vous vivrez une expérience émotionnelle et humaine unique. Votre parcours sera ponctué de moments méditatifs et de conscience attentive, d'expériences de sensorialité, de bains de sons et de forêt et d'invitations à l'expression libre.

Tout au long du stage thérapeutique, vous serez encadré par deux psychologues ayant l'expérience de l'accompagnement des personnes en groupe et en individuel.

L'objectif est de renouer avec le sentiment d'ancrage intérieur, de reconnaître ses besoins essentiels, de découvrir ses ressources mais aussi ses obstacles intérieurs.

Le but de ce stage est de (re)découvrir son potentiel ignoré, de vivre le sentiment de contentement et d'apaisement intérieur et de développer une attitude juste envers soi-même, envers les autres et envers notre environnement.

Nous évoluerons en intérieur et aussi en extérieur, profitant du très bel environnement naturel autour du gîte de Marbois (Ariège).

Ouvert à tous, pas de prérequis.

Du dimanche 16/04/23 à 18h au jeudi 20/04/23 à 17h
Au Gîte de Marbois (Conrazy)

Tarif : 450 € + pension complète (277 €)

Thomas Busigny et Houaria Benagrouba
Renseignements et inscriptions : thomasbusigny@gmail.com