

Cette dynamique des saisons, s'entend sur 2 jours par quartier d'année. Elle vient nourrir les réflexions de chacun sur ses propres cycles de changements et renforcer sa conscience et son efficacité à s'adapter.

L'accompagnement des saisons de l'âme



◆ *2 jours articulés autour de matinées sur les concepts :*
approche métaphorique des contes, liens symboliques et apports pédagogiques de décodages.

◆ *Et d'après-midis autour de la pratique :*
exercices d'auto-coaching et exercices somatiques.

2 animateurs complémentaires :

- Sylvie de Frémicourt, coach et analyste ;
- Jean-François Jodouin, professeur de shiatsu (changement d'intervenant à chaque saison).

(Groupe de 9 personnes)

Jour 1

◆ *l'inspir et l'expir de la vie.*

Référence aux approches symboliques : contes philosophiques, psychologie, religion et mythologie versus Dolghin Loyer, Perls, Jung)

→ mise en pratique sur le thème de la saison concernée et autour de la mise en mouvement: Sophrologie et Gestalt.

◆ *L'ordre et le désordre de nos systèmes.*

(référence aux approches de Watzlawick, Wittgenstein, Freud, Jung et Lacan)

→ mise en pratique autour de 3 outils pratiques mental/comportement/émotion (Palo Alto).

◆ *Les saisons de l'âme et cette saison de mon âme...*

(mise en parallèle d'approches occidentales et orientales des transitions)

→ mise en pratique par 2 exercices d'auto-coaching.

◆ *Exercices de respiration, détente et pleine conscience.*

Jour 2

◆ Reprise du Jour 1 et réflexions guidées autour de la prédétermination et du libre arbitre, des oppositions complémentaires.

◆ Homme et animal à la fois : hygiène de vie et nécessité de survivre.

◆ Exercices de respiration, VAKO, mobilisation d'énergie, pleine conscience.

*Cochez la saison de votre choix et demandez
le détail du programme et des dates*



PRINTEMPS



ETE



AUTOMNE



HIVER