



*Du 5 au 10
Mai 2015*

Accepter ce qui est...

*« le courage de changer les choses que je peux changer
La sérénité d'accepter celles que je ne peux pas changer
La sagesse de distinguer entre les deux ».*

Marc Aurèle

**Stage résidentiel de psychothérapie
Animé par Marie CHARLES**

**Engagement avant
le 15 Mars 2015.**



Tél. 06 80 92 88 30 – mm.charles@free.fr
www.mariecharles-gestalt-therapeute.fr

Le stage de thérapie en résidentiel

Le travail groupal prend en compte toutes nos dimensions : nos connaissances et compétences cognitives, nos émotions, nos ressentis, et nous permet d'y ajouter la richesse de la multiplicité groupale. C'est un espace de travail individuel, et d'interactions. Le cadre de fonctionnement, que nous co-créons, repose sur le respect, la confidentialité, la bienveillance et le soutien. La sécurité et la confiance ainsi créées permettent d'aller plus loin à la découverte de soi, avec des frontières claires au service de la rencontre avec les autres.

L'implication, l'engagement authentique de chacun, au service de soi et des autres, nous permettent d'appréhender « ici et maintenant » dans la relation à l'autre, nos mécanismes parfois mal ajustés et dysfonctionnants, qui nous ont permis de survivre au prix de notre équilibre et nous limitent dans notre potentiel d'expansion. Dans ce contexte nous pouvons alors imaginer, choisir et expérimenter d'autres façons de faire avec l'autre dans un ajustement plus créateur, en Etres responsables et en toute conscience.

Au cours de ces journées nous nous appuyons sur divers outils thérapeutiques : Gestalt, Analyse Transactionnelle, Psycho énergie, Sophrologie, Relaxations, Visualisation, Rêves éveillés, ...selon ce qui émergera. Nous mettrons en œuvre des temps de découverte par la créativité, dans le geste, le mouvement, la voix, les rencontres en conscience ..Nous expérimenterons de nouvelles dimensions de soi par les sens : sons, mouvements, voix, toucher, centrage...**au gré de l'Aventure**

**Du Mardi 05 mai - 10 h
au Dimanche 10 mai 2015 - après déjeuner**

Le prix pour les 6 jours de stage est de : 480 € / pers.

L'inscription se fait auprès de Marie CHARLES, avec un chèque d'arrhes de 250 €.

Il sera encaissé en cas de désistement moins de 20 jours avant le stage.

Le paiement du stage peut se faire en plusieurs fois.

En cas d'annulation moins de 7 jours avant, le montant global du stage sera du.

La confirmation de votre participation devra se faire avant le 15 mars 2015.



*Le stage se déroulera au « cœur du Hérisson » - lieu dit « Le Moulin »
27270 FERRIERES SAINT HILAIRE*

Nos Hôtes : Gislaine et Jean DUBOC www.lecoeurduherisson.com

Le prix de l'hébergement est de :

-Pour une chambre partagée à 2 35€/jour/personne - (4chambres de 2)

-Pour une chambre seul (e) 60€/jour/personne - (2 chambres de 1)

Le prix de la pension complète est de : 32€/jour/personne

Les réservations sont à faire auprès de Marie CHARLES 06 80 92 88 30

Les règlements de l'hébergement et de la pension seront faits séparément et centralisés par Marie CHARLES, pendant le stage.

Marie CHARLES - titulaire du CEP

*Psychopraticienne Gestalt-thérapeute - Sophrologue relaxologue - Reiki -
Superviseur - Formatrice*

Cabinet au 21 Boulevard du Lycée - 92170 VANVES

Tel. 06 80 92 88 30

e.mail : mm.charles@free.fr

www.mariecharles-gestalt-therapeute.fr

Accepter ce qui est !

Accepter ce qui a été fait de nous, et ce que nous en avons fait.
chemin de deuils et de renoncements douloureux
Constat d'injustices subies, de manques, de souffrances
Impuissance à effacer la réalité des faits
Lâché du passé et de ses acteurs au profit de demain, et de Soi

Ce chemin passe, pour chacun de nous, par la connaissance, la reconnaissance et l'accueil de notre Histoire de Vie, de notre Etre au monde, de notre Soi en vérité.

- Il exige l'identification de nos formes de penser, de nos direx et de nos silences, de nos émotions refoulées ou envahissantes, de nos ressentis niés, somatisés ou validés.
- Il passe par un regard lucide et bienveillant sur nous-même, notre corps, notre cœur, et notre âme, sans négociations, rejets, mépris, dénix, ou jugements de toutes sortes.
- Il nous fait observer nos parts sombres et violentes, les dégâts qu'elles opèrent, sur nous-même et sur les autres, nos « monstres » rugissants qui parfois nous échappent.
- Il nous faut alors
 - discerner, ce qui est acceptable et peut être muté, de ce qui ne l'est pas,
 - vérifier ce qui peut être changé de ce qui ne peut l'être
 - Accueillir qui nous sommes devenus et choisir : rejouer sans cesse, ou construire notre liberté intérieure de Vie.

Forces et fragilités, différences et ambivalences,
nous constituent et nous rendent uniques.

Notre refus de nous, nous rend vulnérables et fait de nous notre pire ennemi .

Prenons un temps, en pleine conscience pour apprendre et entreprendre d'aimer notre Etre au monde dans toutes ses dimensions, nous émerveiller de ses ressources et de ce qu'il a su mettre en œuvre pour se protéger, combattre, exister.

Acceptons le regard tolérant des autres pour faire évoluer le nôtre,
Offrons à l'autre notre regard aimant, qui le construira à son tour.

Savourons ensemble ces belles personnes que nous devenons,
avec et malgré les écueils, les souffrances, les doutes et les douleurs.

