



## PARCOURS D'ATELIERS « PRÉSENCE ET CONNEXION À SOI, À L'AUTRE ET AU MONDE »

OBJECTIFS : Cette série d'ateliers vise à créer/développer une connaissance et intimité avec soi-même.

Je vous proposerai des outils provenant des neurosciences comme la Somatic Experiencing, la pleine conscience, diverses formes de méditation et de respiration, ainsi que des mouvements spécifiques qui vous aideront à mieux gérer le stress, les conflits et les somatisations.

Dans un objectif d'élaboration de ce que vous vivrez pendant l'atelier, je vous amènerai des éléments théoriques des neurosciences occidentales ainsi que des philosophies pérennes de l'Orient pour clarifier votre compréhension et amener plus de stabilité émotionnelle, de l'ouverture et bien-être.

DATES : 10 rencontres, en apprentissage graduel, pendant l'année 2019/2020, les samedis de 10h à 14h, les 28/9, 26/10, 30/11, 14/12, 18/1, 29/2, 14/3, 25/4, 16/5, 13/6.

LIEU : à définir en fonction du nombre de participants.

INSCRIPTION ET PAIEMENT : 90€ /atelier/personne à envoyer par chèque avant le 21 septembre au 44, bvd Gouvion St Cyr - 75017 Paris

Pour plus d'informations, me contacter au 06 09 34 82 52

FACILITATEUR : Eric Guenoun

Psychothérapeute corporel reichien depuis 30 ans au Brésil et 10 ans à Paris.

Spécialiste en traumatismes, formé par le SETI - Somatic Experiencing Trauma Institute.

Spécialiste en médecine psychosomatique, formé par l'ABMP - l'Association Brésilienne de Médecine Psychosomatique.

