

SÉMINAIRES EXPÉRIENTIELS



Ces séminaires s'organisent autour d'une thématique particulière. Sur le principe d'une immersion dans l'expérience, ils mettent à contribution plusieurs techniques : relaxation et cohérence cardiaque, médiations corporelles, mythanalyse et thérapie transpersonnelle, Gestalt thérapie, expression non verbale (graphique, posturale) , techniques théâtrales et jeux de rôle, marche en nature, séquences d'hyper ventilation et d'intégration, temps de reprise individuelle.

Ils fournissent une occasion précieuse de s'accorder du temps pour explorer telle ou telle problématique existentielle : s'engager dans l'inconnu, rebondir après un échec, découvrir sa propre créativité, développer plus de confiance en soi.

Le groupe (à partir de 5 personnes) fournit une amplification aux séquences individuelles, un peu sur le modèle des dramaturgies antiques ; il amène en outre une dimension conviviale (à travers les courses et les repas) qui dédramatise et développe le sentiment de la solidarité qui nous constitue « humain ». Il permet aussi de répartir les charges (coût pédagogique, coût d'hébergement).

Ces séminaires sont intenses et mobilisateurs. Chacun s'implique dans le respect de ses propres limites.

Pour toutes précisions (dates, lieux, coût) si vous voulez participer à l'un ou l'autre de ces séminaires merci de prendre contact par email marielaure.gassin@wanadoo.fr

et de regarder sur les sites :

<https://www.facebook.com/marielaure.gassin>

<https://www.pagesjaunes.fr/pros/08948103>