

Groupe continu de thérapie mensuelle 2017 - 2018

UN LUNDI PAR MOIS de 14 h à 20 h environ

11 SEPTEMBRE, 9 OCTOBRE, 14 NOVEMBRE, 11 DÉCEMBRE 2017,
15 JANVIER, 12 FÉVRIER, 19 MARS, 16 AVRIL , 14 MAI, 11 JUIN 2018

L'homme est un être de relation.

Pourtant toute notre vie, nous avons intégré que le groupe était négatif, insatisfaisant, décevant, compliqué, frustrant... voire horrible. Que ce soit la famille, l'école, le travail, le couple, la société... tout nous pousse à éviter le groupe.

Dans ce travail, nous allons vous proposer autre chose en apprenant à :

- communiquer avec les autres,
- repérer les répétitions dans nos vies,
- prendre conscience de la façon dont nos réactions émotionnelles affectent les autres,
- apprendre à faire des expériences avec les autres et bénéficier de leur soutien,
- tester de nouvelles compétences,
- gérer l'impulsivité,
- explorer l'affirmation de soi dans le respect des autres,
- apprendre à être tolérant à la frustration.

Tout cela dans la présence, la conscience et en lien avec les autres.

Les séances seront ponctuées de moments de relaxation, respiration ou travail corporel en fonction du processus de chacun et de la synergie du groupe. Elles ont pour vocation d'être libératrices afin de permettre à chacun d'envisager des perspectives de changement avec un regain d'énergie et de joie de vivre.

Le groupe continu mensuel se déroule dans un cadre protégé et sécurisant afin de permettre à chacun d'accéder à l'expression de soi, par une écoute attentive de ses besoins et une découverte de sa relation aux autres.

Toute entrée dans le groupe nécessite une séance individuelle préalable.

Tarifs et Inscription :

L'inscription au groupe continu se fait à tout moment dans l'année ; un entretien individuel préalable est cependant nécessaire (durée : 45 mn – prix : 60 € TTC) afin de se rencontrer.

Tarif de la journée : **90 €/mois**

Inscription : *Adresser le bulletin d'inscription ci-dessous accompagné de 3 chèques de 90 € TTC (qui ne seront pas encaissés) pour une pré- inscription, puis paiement à chaque séance.*

L'engagement de début de thérapie est de trois séances minimum avec règlement d'avance, non remboursable.

Le Lieu :

ESPACE MÉDITATION NORMANDIE

4 rue François Lapert 76460 Saint Valéry-en-Caux

Les Intervenants :

Lydie LANCELOT est Psychopraticienne transpersonnelle certifiée par l'IRETT, formée au Rebirth (respiration consciente), à la psychologie fondamentale transpersonnelle "Le Présent nous guérit" par Atamenvi.

*Membre certifié de la FF2P (Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse).
Titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie Transpersonnelle (ECTP - Eurotas).*

Yves PLAQUET est Thérapeute psycho-corporel, Professeur de yoga, de yoga-nidra (sommeil éveillé), de yoga du son et de méditation, Relaxologue certifié par ISTHME.

Membre de la FIR (Fédération Internationale de Relaxologie).

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à ESPACE MEDITATION NORMANDIE, 4 rue François Lapert, 76460 SAINT VALÉRY-EN-CAUX

NOM Prénom :

Adresse :

Age : Profession.....

Tél. :

E-mail :

Expériences antérieures en thérapie ou développement personnel.....

.....

.....

Je m'inscris au **groupe continu de thérapie du lundi** et je joins 3 chèques de 90 € libellés à l'ordre du **Lydie LANCELOT ou Yves PLAQUET**.

IMPORTANT : Je soussigné(e)..... m'engage à être présent durant trois lundis consécutifs et à respecter les règles de fonctionnement du groupe, à savoir : le respect de soi, des autres et de la confidentialité.

Date :

Signature :