

# Faire de mon corps un allié pour ma croissance

*Améliorer ma relation à mon corps dans un mouvement  
d'unification de toute ma personne*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

- Me mettre à l'écoute de mon corps pour le connaître, le comprendre, entendre ses besoins et ses signaux.
  - Apprendre à vivre avec lui, en relation avec les autres instances de ma personne et de mes environnements.
  - Devenir plus conscient.e de la place et du rôle de mon corps dans mon cheminement de croissance.
- afin d'améliorer ma relation à celui-ci dans un mouvement d'unification de ma personne.

## LE CONTENU DU STAGE

---

- 1<sup>re</sup> partie – Les éléments constitutifs de la relation à mon corps
  - L'image de mon corps
  - L'histoire de la relation à mon corps
  - Mon corps a un langage
  - Les besoins de mon corps
  - Ma sexualité
  - Le potentiel d'énergies de mon corps
- 2<sup>e</sup> partie – La place et le rôle du corps dans un cheminement de croissance
  - La gestion des énergies du corps
  - La place et le rôle de mon corps dans mes décisions
  - Le rôle de mon corps et les blessures psychologiques
  - Plan d'action et bilan

## CADRE PÉDAGOGIQUE

---

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la formatrice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Le stage est accessible à toute personne adulte. Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.