

Animé par



Maryse Le Bouill

Gestalt thérapeute,
danse thérapeute,
relaxologue, elle anime
depuis plus de 10 ans
des ateliers de travail sur
soi, de pleine conscience
et d'éveil à la Présence
par le mouvement.

www.maryselebouill.fr

Stage organisé par :

APPC, Association pour la Pratique de la
Pleine Conscience

Modalités pratiques

Tarif des activités : 320 €

Hébergement et repas :

Chambre à 2 : 200 € par personne

Chambre à 4 : 180 €

Dortoir : 150 €

Gestion participative des repas

Renseignements & inscriptions :

06 62 89 57 64

maryselebouill@gmail.com

Début du stage :

le mercredi 12 à 18h

Fin du stage :

le dimanche 16 à 17h

FIGURE LIBRE

**Eveil et présence
par le mouvement et
la pleine conscience**

12 - 16 juillet 2017
à Autrans, Isère



Objectifs

Par le biais de propositions corporelles, simples et accessibles à tous, debout ou au sol, seul ou en interaction... nous nous ouvrirons peu à peu à la richesse de notre vie intérieure et à la conscience de soi pour un meilleur épanouissement.

Explorer toutes les facettes du mouvement amènera à un **travail sur soi en profondeur**, pour transformer notre façon d'être au quotidien, notre relation à nous-même, aux autres et à tout ce qui nous entoure.

Cette exploration contactera **les différentes couches de notre être** pour :

- libérer les tensions corporelles,
- éprouver des bases et repères structurels solides en soi,
- lâcher prise avec le mental et se déposer,
- éveiller et mobiliser notre énergie interne,
- s'ouvrir à notre vécu émotionnel,
- être authentiquement soi-même en interaction avec l'autre,
- se connecter à une partie plus vaste de soi-même...



Programme

Plusieurs outils seront proposés et expérimentés pour développer notre pleine présence.

- Ateliers variés de conscience de soi par le mouvement
- Eveil corporel avec des exercices énergétiques pour activer son énergie interne
- Méditation
- Relaxation
- Randonnée en conscience
- Partages, retours sur expérience

Chaque atelier nous amènera, à travers l'exploration et **l'accueil bienveillant de nos ressentis corporels, émotionnels et psychiques**, à laisser venir et, finalement, dénouer et défaire plutôt que faire...

Dans cette fluidité retrouvée du mouvement, nous pourrons contacter et goûter la joie, la sérénité d'une présence à soi et à l'autre unifiée et ouverte.



Lieu du stage

Le stage se déroulera au cœur du parc du Vercors, dans le cadre verdoyant et préservé du village d'Autrans.

À l'INSTITUT XPEO d'enseignement et de recherche en techniques énergétiques, dans une grande salle lumineuse avec une vue apaisante sur le plateau d'Autrans et les Monts du Vercors au loin.

Un lieu unique pour se ressourcer, se recharger, se former et se transformer...

INSTITUT
XPEO 
www.xpeo.fr

