Être à Soi
ACCOMPAGNEMENT ART DE LA RELATION

ATELIER WEEK-END

Histoires d'une Vie – Une Vie d'Histoires

Vivre ce qui est et ne rien ajouter…

Dates et tarif : sur demande · **5828 bis route de Gordes · Robion**

Nous expérimentons une vie humaine avec ses gloires et ses bassesses, parfois inintéressante à en mourir, parfois si intensément vibrante que l'on voudrait que ça ne s'arrête jamais. À chaque instant la vie coule en nous sous forme de sensations, d'émotions et de pensées.

Ce que j'appelle Histoire est ce flot de pensées quasi ininterrompu qui commente les événements, qui invente des scénarios, qui spécule sur un avenir inexistant, qui magnifie ou ridiculise une situation, qui jauge et qui juge une personne, qui fabrique une poésie au regard d'une fleur ou qui crée un enfer à partir d'une sensation désagréable.

Par une écoute attentive et bienveillante des histoires qui nous traversent, nous découvrirons peu à peu les racines de cet arbre gigantesque qu'est l'imaginaire.

Donnez-vous les atouts pour commencer une autre vie, non pas exempte d'histoires, mais peu à peu expurgée de leur croyance systématique comme étant une réalité figée et inexpugnable.

Une grande tranquillité arrive avec cette nouvelle vision car nous constatons que passent en nous, en permanence, des histoires qui ne tiennent pas debout face à la réalité de notre regard vivant.

Outils

Le Vivant étant bien souvent surprenant, nous utiliserons diverses méthodes et outils selon les contextes qui viendront à nous pendant cet atelier. Parmi ceux-ci il y aura :

- Relaxations, méditations et visualisations guidées
- Exercices de vigilance pour souligner nos habitudes névrosantes
- Théories sur ce que sont les Histoires et leurs mécanismes habituels
- Exercices d'ancrage corporel
- Actes psycho-magiques
- Exercices pour renforcer la confiance en Soi et en la Vie
- Promenades en nature, pour se reconnecter à la simplicité

En pratique

Groupe	de 5 à 8 personnes
Inscription	écrivez à artdelarelation@gmail.com, je vous enverrai un bulletin à remplir

Christian Patouillard
Facilitateur Relationnel · 84440 Robion
J'accompagne des personnes, en groupe ou individuellement, à retrouver plus de liens solidaires avec eux-mêmes et la société.

06 07 16 02 88
artdelarelation@gmail.com
etreasoi.com

SIRET 347 392 169 00061 · Organisme de formation nº 93840463284 · Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État