

Être à Soi

ACCOMPAGNEMENT ART DE LA RELATION

ATELIER WEEK-END

Nos Mémoires

Les reconnaître et les laisser vivre… Vivre ce qui est et ne rien ajouter.

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

Tout dans la nature fonctionne selon le système de causes et de conséquences. Chaque événement est la conséquence de plusieurs facteurs (pour que la graine pousse il lui faut une bonne terre, de l'eau, du soleil…) qui eux-mêmes deviennent la cause d'autres conséquences. Tout ce qui survient dans notre vie procède du même mécanisme : les choses n'arrivent pas par hasard, elles sont le fruit d'une grande quantité de causes, pour la plupart non conscientisées. Selon cette façon de voir, ces mécanismes s'inscrivent dans notre psyché sous forme de Mémoires.

Une Mémoire n'est pas seulement un événement qui serait stocké quelque part sur un disque dur, en attente de se manifester. C'est un programme plus ou moins actif (et plus ou moins « négatif ou positif ») qui contient un grand nombre d'informations et nous influence en permanence.

Dans ce qu'on appelle NOTRE vie, on peut comprendre certains de nos comportements grâce à une observation patiente, soutenue et disciplinée de ce qui nous traverse. Grâce à cette vigilance, une compréhension éclairée apporte de la détente et du sourire intérieur.

Lors de ce week-end nous n'allons pas chercher à raviver des Mémoires désagréables mais plutôt à acquérir – ou renforcer – notre capacité à les vivre avec le moins de résistances possible, et aussi apprendre à repérer et utiliser des Mémoires soutenantes et potentiellement transformatrices.

La quasi totalité de notre être n'est pas accessible consciemment dans notre vie quotidienne car nous n'avons pas appris à utiliser la Vue adéquate. Ensemble, nous allons explorer d'autres façons de porter notre regard sur nous-mêmes et sur le monde, et ainsi nous libérer peu à peu de peurs inconscientes.

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 :

- Des relaxations, méditations et visualisations guidées
- Des exercices pour favoriser le lâcher-prise
- Des pratiques de vigilance à soi, à l'autre et au monde
- Des exercices d'expression par le chant spontané
- Pratiques de vigilance seul, à deux ou en groupe – pour pointer les résistances inconscientes
- Théories sur ce que sont les Mémoires et leurs mécanismes naturels, sur le besoin de contrôler
- Exercices d'ancrage corporel et énergétique
- Exercices pour renforcer la confiance en Soi et en la Vie

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