

Le Cercle Psychosomatique

Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch
35 rue de Coulmiers 75014 Paris 01 45 39 53 33

LA PSYCHOSOMATIQUE EN ACTION

Autour du livre « Aide-toi, ton corps t'aidera »

de A-M Filliozat et G Guasch, chez Albin Michel,
des ateliers d'une journée et des stages de deux journées et demie. sont proposés

ATELIERS

« AIDE-TOI, TON CORPS T'AIDERA... »

Le titre de notre livre vous a intéressé. Vous l'avez lu ou n'avez pas encore eu le temps de le faire, mais vous voulez en savoir plus.

Ce livre est un guide. Il ne fait pas qu'informer sur des ressources pour se garder en santé ; il est une invitation à les mettre en pratique. Mais, comme on dit souvent, c'est le premier pas qui coûte, et peut-être cela vous semble difficile de pratiquer les formes de relaxation ou les exercices taoïstes que nous proposons. Il n'en est rien. Et pour vous faciliter encore plus les choses, Anne-Marie et Gérard organisent des journées sur ce thème.

Ces rencontres seront l'occasion d'une présentation de notre approche « *La psychosomatique en action* » et d'une « prise en main » pratique des outils ressources présentés dans le livre : relaxation, visualisation, dialogues intérieurs et pratiques de santé taoïstes. Ce sera aussi l'occasion de faire connaissance et de répondre à vos questions.

DATES DES ATELIERS

NIVEAU 1

Journées d'initiation

tarif : 120 € chèque d'engagement de 60 €

ouvertes à tous

Samedi 24 février 2007 10h à 18h

Samedi 23 juin 2007 10h à 18h

NIVEAU 2

Journée d'approfondissement

tarif : 120 € chèque d'engagement de 60 €

ouverte aux personnes ayant participé à une ou deux des précédentes journées sur ce thème.

Dimanche 24 juin 2007 10h à 18h

d'autres ateliers seront proposés par la suite.

LIEU 35 rue de Coulmiers 75014 paris

pour m'inscrire j'envoie mon bulletin d'inscription, accompagné d'un chèque d'engagement (encaissé au moment du stage et non remboursable) : Filliozat - 35 rue de coulmiERS 75014 paris



je m'inscris : ATELIERS

- journ. d'initiation 24/02/07
 journ. d'initiation 23/06/07
 journ. approfondissement
23/06/07

je m'inscris : STAGES

- stress, fatigues et santé
 de la peur à la colère...
 se sentir mieux...
 conflits et lieux du corps...

prénom, nom

adresse

code postal

tel

courriel

la vie est un long fleuve d'émotions pas toujours tranquille...

Le Cercle Psychosomatique

Anne-Marie Filliozat, Gérard Guasch
35 rue de Coulmiers 75014 Paris 01 45 39 53 33

LA PSYCHOSOMATIQUE EN ACTION

Autour du livre « Aide-toi, ton corps t'aidera »

de A-M Filliozat et G Guasch, chez Albin Michel,
des ateliers d'une journée et des stages de deux journées et demie. sont proposés

STAGES

Ces stages expérimentiels s'adressent aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels de la santé.
Ils comptent comme unités de valeur pour les personnes en formation

stress, fatigues et santé

Je prends en compte mes fatigues et autres formes d'épuisement pour transformer l'énergie négative du stress en énergie vitale positive favorable à mon bien-être et à ma santé. Grâce à des techniques psychocorporelles prenant leur origine à la fois dans les données des neurosciences et dans les pratiques issues de la tradition millénaire du TAO, je dynamise mon énergie. Je découvre ou j'approfondis l'étonnante puissance de la visualisation et ses possibilités d'application dans ma vie quotidienne, personnelle et/ou professionnelle.

02 mars 19 h à 22 h, **03 mars** 9h30 à 18 h, **04 mars** 9h30 à 17 h **2007** **320 €** chèque d'engagement de 160 €

de la peur à la colère, la vie

Dans le concert psychosomatique, les émotions tiennent une part importante. Colère, peur, chagrin, ressentiment : si ces affects anciens ou nouveaux sont bloqués, ils resserrent le maillage de notre tissu émotionnel et font obstacle au libre flux de la vitalité en nous. Notre santé psychique et physique s'en trouve affectée. Peut-on alors l'améliorer, et comment ? Une expérience pratique est proposée pour reconnaître et libérer les émotions qui nous parasitent.

09 mars 19 h à 22 h, **10 mars** 9h30 à 18 h, **11 mars** 9h30 à 17 h **2007** **320 €** chèque d'engagement de 160 €

se sentir mieux dans son corps et dans sa tête

Notre peau, nos muscles, organes, fonctions, nous envoient à tout moment des messages, parfois de façon bruyante (démangeaisons, fatigue, douleurs, malaises...), et parfois de façon beaucoup plus subtile (ressenti de stress, déprime, anxiété, insomnie...). Notre corps sans cesse nous parle. L'écoute psychosomatique n'est pas réservée aux spécialistes, chacun de nous peut la pratiquer avec bénéfice au quotidien. Ecouter notre corps et nos humeurs nous permet de répondre mieux à nos besoins et de développer des attitudes de mieux-être favorables à notre santé.

Ce stage propose, outre une exploration personnelle, des techniques d'écoute, de soi et des autres, et de nombreux moyens d'aller mieux en utilisant consciemment nos ressources intérieures dynamisées par des relaxations spécifiques, des exercices de santé taoïstes et une meilleure respiration.

29 juin 19h à 22 h, **30 juin** 9h30 à 18 h, **01 juillet** 9h30 à 17 h **2007** **320 €** chèque d'engagement de 160 €

conflits et lieux du corps... notre mémoire psychosomatique

La perspective psychosomatique reconnaît qu'il existe des correspondances entre les expressions psychiques et somatiques d'un conflit. Existe-t-il des lieux du corps privilégiés pour exprimer plus que d'autres certains conflits spécifiques ? C'est ce que nous étudierons à partir d'exemples cliniques et que nous repérerons pour nous-mêmes : où, quand, comment nous somatisons, quels liens pouvons-nous faire avec notre histoire de vie, quel rôle y joue notre mémoire psychosomatique.

06 juillet 19h à 22 h, **07 juillet** 9h30 à 18 h, **08 juillet** 9h30 à 17 h **2007** **320 €** chèque d'engagement de 160 €

*d'autres stages seront proposés par la suite.
(pour vous inscrire, voir le bulletin au dos)*

la vie est un long fleuve d'émotions pas toujours tranquille...

