

## DÉVELOPPER SES ÉNERGIES VITALES

18 et 19 mai 2019

**Roland VALLÉE**

**Psychologue clinicien – Orthophoniste - Musicothérapeute**

Espace de découverte des ressources exceptionnelles de la synergie entre la musique, la mise en jeu du corps, et l'expression de nos émotions.

Nous devrions parvenir à une meilleure connaissance de soi, une abondance d'être, une plus belle harmonie relationnelle, une véritable dynamique nouvelle au niveau de nos énergies vitales et de nos relations tant personnelles que professionnelles.

**Objectif** - Approfondir, d'une manière pratique, par le biais de mises en situation relationnelle, le rapport à soi et le rapport aux autres. La mise en jeu dans les situations qui vous sont proposées n'est pas une mise en jugement ! En aucun cas, ne devront intervenir ici les notions de bien ou de mal, mais nous nous attacherons au respect des ressentis divers exprimés, et pour ce faire, nous avons, bien entendu, à établir constamment entre nous une totale confiance réciproque, elle est essentielle, sans elle, il ne pourrait y avoir d'évolution positive (la confidentialité des vécus et des entendus qui émergeront dans le groupe doit être une règle d'or absolue).

- Le respect de l'autre passe par le respect de soi-même d'abord, c'est pourquoi nous prendrons le temps :
- De s'écouter soi-même (à travers le silence, la respiration, la relaxation, le rythme, la mélodie)
- De se regarder (non pas de manière narcissique, mais objective : notre corps, nos gestes, nos mouvements, notre regard, nos tensions, notre équilibre, nos limites, notre niveau d'acceptation de soi-même)
- De ressentir (recherche sensorielle, toucher, étirements, vibrations, harmonie, énergies, affects, émotions)
- D'exprimer (avec notre corps, nos émotions, nos mots, dans une nécessaire alternance équilibrante de tensions et de relâchements)

Dans toutes ces mises en situation relationnelle, nous questionnerons directement, à travers l'inscription dans chaque instant, la réalité de la relation à soi-même et à l'autre, et non sa représentation mentale (d'où l'efficacité du travail proposé). Nous approfondirons ainsi ce que veut dire une véritable relation de reconnaissance, relation vitale pour tout être humain.

**Tarif individuel : 60€, tarif institution : 150€ - Lieu du stage : Blanquefort - Horaire : 9h30-12h / 13h30-17h**

**Date limite des inscriptions : 5 mars 2019**

05.56.95.31.49 - ambx@wanadoo.fr

À envoyer à : A.M.Bx – 16, rue de Bigeau – 33290 Parempuyre

Nom

Prénom

Adresse :

Désire m'inscrire au stage « Développer ses énergies vitales » et joins pour cela un chèque de 30€ de réservation.

Date :

signature