

Combien ? Où?

Le stage commence
le vendredi 30 septembre 2022 à 19h
jusqu'au dimanche 2 octobre à 17h

Coût : 400.- comprend : stage +
hébergement en dortoir. Pas d'obligation
de dormir sur place.

Lieu : Route de la Dent de Lys 41
1669 Les Sciernes d'Albeuve

Un nouveau groupe commence dès 6
inscriptions et est limité à 10 personnes.

Prévoir des vêtements confortables

Renseignements et inscription :

Patricia Sudan
www.psychosomato.ch

Tel : 079 416 92 54

Patricia Sudan

Somatothérapie

Diplômée de l'Ecole Européenne
de Psychothérapie Socio et
Somato-Analytique
(E.E.P.S.S.A - Strasbourg)

Somato-Analyse

Diplômée de l'Ecole Suisse de
Somatanalyse Jean-Yves Biand
(E.S.A. - Nyon)
www.somatanalyse.ch

Kinésiologie

Formation professionnelle à l'Institut de
Kinésiologie Hans Barth
(Fribourg)

Accompagnatrice Couleur-Energie

Certifiée par l'Ecole des Couleurs de
William Berton

Renseignements et inscription:

Tel : 079 416 92 54

mai 2022

**TOUT POUR
ÊTRE
HEUREUX.SE**
et pourtant je ne le suis pas...



Pourquoi?

Tout le monde fait de son mieux...
Pourquoi, dès lors, le bonheur
n'est-il pas là ?

S'agirait-il de découvrir
en quoi vous êtes unique ?
Que ce ne sont pas les efforts
que vous faites pour être aimé
qui vous rendent aimable.

L'être humain se construit
dans le regard de l'autre, ne serait-il
pas temps de savoir quel est votre
propre regard sur vous-même ?

Quels sont vos points forts ?
et vos points faibles ? et au service
de quel idéal souhaitez-vous vivre,
aimer et être aimé ?

Comment ?

Dans un cadre protecteur
garanti par Patricia et Alexandre
Sudan, le stage s'articule autour de
temps de paroles et d'exercices
corporels variés qui permettent
de clarifier sa manière
d'être au monde.

L'expérimentation permet d'évaluer
son propre fonctionnement,
et le temps de parole de repérer
ce qui émerge, ce qui touche,
afin d'y donner sens.

Cette méthode a pour objectif
d'apprendre à utiliser toutes
les situations de la vie
comme outil de connaissance de
soi, et de rétablir équilibre
et bien-être.

Pour Qui ?

Aucune connaissance particulière
n'est nécessaire. Les stages sont
ouverts à toute personne
décidée à :

- approfondir sa relation à elle-même et aux autres
- se mettre à l'écoute de son corps et de son cœur
- comprendre les émotions qui l'animent
- rencontrer ses besoins
- nommer ses manques
- se libérer de ses vieux schémas

Un temps pour se relier à son être profond fait d'ombre et de lumière.

Un temps pour se construire et un temps pour la relation à l'autre.