



Ecouter son corps

Notre corps est notre plus fidèle compagnon de route, mais bien souvent, nous ne l'écoutons pas. Il doit s'adapter, suivre les mouvements de notre mental. Alors il nous parle à sa façon :

- **Somatisations, insomnies,**
- **Dépendances : alcool, cigarette, excitants,**
- **Troubles alimentaires, troubles sexuels,**
- **Maladie, accident.**

Prenez enfin le temps de l'écouter et apprenez à mieux vivre avec lui. Nous proposons deux jours pour :

- Entrer dans une relation d'écoute avec soi-même pour s'accepter et s'aimer
- Pratiquer des soins relationnels pour une meilleure santé
- Trouver des liens entre un symptôme et un conflit
- Clarifier le sens des maladies
- Découvrir la symbolisation pour se relier à son inconscient
- Libérer les énergies bloquées pour se reconnecter à son élan de vie.

Animation :

Christine Barroux praticienne en communication relationnelle selon la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé.
Stéphanie Buononato, art-thérapeute et coach de vie à Montbrison (42). <http://stephanie-buononato.over-blog.com>

Méthode et moyens :

Au cours de ce stage, chacun travaille sur **les situations personnelles** sur lesquelles il souhaite avancer.

Avec Christine, les participants découvrent, ou approfondissent, les balises de la **Méthode ESPERE®**. Chacun sera invité à entendre sur quels événements anciens ses difficultés présentes prennent racine, à remettre de l'ordre dans ce qui n'a pas été juste, à panser les blessures, pour ne plus porter les fardeaux d'hier.

Nous explorerons **les démarches symboliques**, lorsque les mots ne suffisent pas ; nous tenterons d'entendre ce que notre corps, avec ses maux, tente de dire de nous et de notre histoire.

Stéphanie vous propose de découvrir des outils **d'art-thérapie et de coaching** et des jeux de méditation créatifs, pour un travail sur les différentes parts de nous, un dialogue et une communication intérieur, ainsi qu'une libération énergétique et émotionnelle. Elle vous amènera à réviser vos **objectifs de vie** et à agir pour les réaliser.

Dates	Horaires	Tarifs journée	Tarif stage complet
Samedi 17 mars	13h30 à 17h30	50€	130€
Dimanche 18 mars	9h à 17h30	90€	

Espace Vitalvie 19 rue Fontgiève à Clermont-Ferrand

Inscriptions par tél : 06 31 73 01 27 par mail : barroux.christine@orange.fr

Ou sur le site : www.delier-la-vie.com