

Notre vie quotidienne est faite de situations en groupe. Le groupe représente la famille, le social, le collectif, l'extérieur. Il s'oppose à l'individu et le structure en même temps puisqu'il est un lieu d'échange, de participation et de créativité.

Ce week-end sera donc axé sur la relation à l'autre et à soi-même avec deux séances de Rebirth¹ (Respiration consciente).

Les outils proposés dans ce stage :

- Des exercices centrés sur du travail émotionnel et corporel.
- Des jeux de rôles axés sur le lien : rencontre, communication, relation à l'autre et à soi-même.
- Le rebirth ou respiration consciente, méthode simple et puissante, qui associe le souffle et la conscience du corps, pour permettre à chacun d'envisager des perspectives de changement avec un regain d'énergie et de joie de vivre.
- Un temps d'intégration par la parole.

Ce stage de développement personnel se déroulera dans un cadre protégé et sécurisant afin de permettre à chacun d'accéder à l'expression de soi, par une écoute attentive de ses besoins et une découverte de sa relation aux autres.

¹Qu'est-ce que le Rebirth ou Respiration Consciente ?

D'après un extrait tiré de l'interview de Leonard Orr (fondateur du Rebirth) paru sur Psychologies.com

"La respiration consciente est une pratique douce et profonde de la conscience du souffle. C'est une respiration calme et lente sur laquelle vous focalisez toute votre attention et toute votre conscience. Au cours d'une séance, le praticien vous accompagne en tant que présence rassurante pour vous aider d'abord à bien respirer ; ensuite à explorer vos sensations intérieures, à les exprimer, à mettre en mots les images qui vous viennent à l'esprit.

Lorsque vous pratiquez une respiration ample, la conscience du corps et l'apport en oxygène font remonter les mémoires du corps et les dénouent. Ce processus nous permet également d'intégrer nos expériences négatives avec une très grande souplesse, même lorsqu'elles ont été très douloureuses.

Qu'on le veuille ou non, le rebirthing est une méthode douce. Et j'en sais quelque chose : c'est moi qui l'ai inventée !"

Renseignements et entretien préalable :

Lydie LANCELOT
32 Promenade Jacques Couture
Le Perrey
76460 SAINT VALERY-EN-CAUX

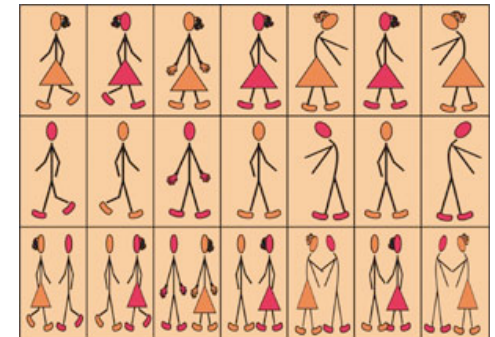
06 84 38 84 95
lydielancelot@orange.fr
www.tempointerieur.org

Week-end résidentiel

DEVELOPPEMENT PERSONNEL & RESPIRATION

**Rencontre de l'Autre,
Rencontre de Soi.**

Les 7 & 8 mai 2011



**de 9 h 30 le samedi
à 17 h le dimanche**

à Veulettes-sur-Mer (76)

1 rue de l'Eglise
(face à la mairie)

co-animé par

Lydie LANCELOT & Yves PLAQUET

Tarif :

180 € le week-end.

Un chèque d'acompte de 100 € libellé à l'ordre du **TEMPO INTÉRIEUR** est à adresser au moment de votre inscription. Le solde du stage et l'hébergement seront à régler sur place, lors de l'accueil.

En cas de désistement moins d'un mois avant le stage, aucun remboursement ne sera possible.

Le lieu* :

1 rue de l'Eglise - Veulettes-sur-Mer (76)
Tél : 06 84 38 84 95

Ce stage a lieu à la Maison d'Albâtre au nord de Fécamp, à 2 h 30 de Paris en voiture. Les stagiaires seront hébergés sur place.

Les détails d'accès seront communiqués à l'inscription et un co-voiturage peut être organisé.

Hébergement :

Les chambres sont attribuées en fonction de la disponibilité et par ordre d'inscription.

Chambre à 2 personnes : 15 € par personne et par nuit (draps et serviettes non fournies).

* Il est possible que le lieu change en cours d'année.

Les Intervenants :

Lydie LANCELOT est psychothérapeute, sexothérapeute, licenciée en Sciences de l'Education ; formée au rebirth (respiration conscience), au yoga-nidra (sommeil éveillé), à la gestion des émotions, à la psychogénéalogie et spécialisée dans le trouble de la personnalité "borderline" (état-limite).

Membre de la FF2P (Fédération Française de Psychothérapie & Psychanalyse).

Yves PLAQUET est professeur de yoga, de yoga-nidra (sommeil éveillé) et de méditation, sexothérapeute, assistant en thérapie de groupe (rebirth, animathérapie).

Le nombre de participants est limité à 12 personnes.

Prévoir :

- ☉ un duvet ou une couverture pour la pratique du *Rebirth* (*Respiration consciente*),
- ☉ un crayon et du papier ou carnet de notes.
- ☉ 2 draps d'une personne et nécessaire de toilette.
- ☉ Panier pour 3 repas et 1 petit-déjeuner.

BULLETIN D'INSCRIPTION



à renvoyer à Lydie LANCELOT,
1 rue de l'Eglise
76450 VEULETTES-SUR-MER

NOM Prénom

Adresse.....

Tél. :

E-mail :

Age :

Profession.....

Expériences antérieures en thérapie ou développement personnel.....

Je m'inscris au week-end de *Rebirth* (*Respiration Consciente*) des 7 & 8 mai 2011 :

☉ je joins un chèque d'acompte libellé à l'ordre du **TEMPO INTÉRIEUR** de 100 €.

IMPORTANT : Je soussigné(e).....

m'engage à signaler les états suivants : problèmes cardiaques, hypertension, grossesse, pathologie psychiatrique, intervention chirurgicale récente, prise d'un antidépresseur ou traitement médical en cours.

Date :

Signature :