

27 Août 2023

Le courage d'être Soi



Au Jardin D'Alice

2, le Noble
3370 Nérigean

de 9h00 à 19h00

Tarifs :

Adhérents CR: **80 €**

Non adhérents : **85 €**

Prévoir : un coussin, une couverture, un repas pour le midi.



« Les plus grands dommages causés par les traumas, les manques et les blessures de l'enfance, ne sont pas la douleur immédiate qu'ils infligent dans le moment, mais les distorsions qu'ils créent dans la façon dont l'enfant continue d'interpréter le monde. »

Gabor Maté

A cause de ces distorsions, l'enfant apprend à réprimer son expression, ses émotions, ses ressentis et sa vérité intérieure, dans l'espoir de compenser ses manques et d'enfin pouvoir obtenir l'amour, la reconnaissance et la sécurité dont il a désespérément besoin.

Tous ces mécanismes continuent d'œuvrer en nous de façon inconsciente et nous empêchent d'être pleinement nous-mêmes.

Dans ce stage nous nous attacherons à rendre conscients ces mécanismes, puis à intégrer et libérer ces empreintes traumatiques du passé de façon à ce qu'elles ne viennent plus interférer avec notre présent.

Nous aborderons plus particulièrement les thèmes de :

L'estime de Soi

La répression des émotions

La capacité à poser des limites

La capacité à dire Non

L'affirmation de Soi

Stage animé par **Samasta-Patrick Boulan**
Renseignements et inscriptions : **06 81 92 43 60**
www.turiya.fr