

Les émotions ne sont ni positives ni négatives. Elles ont chacune leur propre vibration et sont indispensables à notre bien-être. Elles ont besoin de couler librement pour nous permettre de vivre le moment présent. Les émotions sont des manifestations venant du cœur et garantes de guérison

Dans la société actuelle, nous sommes invités à avoir des émotions socialement acceptables. Aussi, très souvent, nous sommes amenés à réprimer nos émotions, à les nier, les masquer. Non exprimées, elles s'accumulent et s'impriment dans notre corps générant somatisations et mal être ou sortent de nous en explosant de manière disproportionnée avec la situation du moment. En écartant de notre vie les émotions, nous nous coupons de notre part sensible.

Le sens du travail intérieur n'est pas de nous débarrasser des émotions mais de transformer notre relation à elles. Arrêtons de nous débattre contre ce que nous ressentons, de nous durcir et de nous fermer. L'émotion peut être un tremplin pour nous rapprocher de nous-mêmes. Accueillons tous les mouvements de notre cœur et découvrons au cœur de nos ressentis une profonde tendresse. Tout ce que nous ressentons peut être une occasion de contacter notre vulnérabilité et par là même notre humanité.

Rencontrer nos émotions, dialoguer avec elle, leur donner forme, les mettre en mouvement, les célébrer, les laisser se transformer, en en découvrir toute la richesse.

yoga, rêve éveillé, créativité, danse, méditation, partage.

Renseignements pratiques

Date : les dimanches 16 septembre, 11 novembre, 06 janvier, 03 mars & 26 mai.

Horaires : de 9h30 à 17h30

Vous pourrez découvrir ce cycle de travail en participant au premier atelier et choisir alors de vous engager dans ce voyage intérieur. Il ne sera pas possible ensuite d'intégrer le groupe en cours d'année ou encore de participer à un atelier indépendamment des autres vu que le cycle entier forme un travail progressif.

1er dimanche de découverte : 70 € (déductibles de la cotisation globale).

Participation financière pour le cycle complet : 350 € (pouvant être réglés en plusieurs mensualités, tous les chèques étant remis ensemble dès le premier dimanche).

Les places étant limitées, réservez votre place par le versement d'un acompte de 35 €, non-remboursable en cas de désistement de votre part.

Inscription impérative avant le 09 septembre.

La cécité de Patricia l'a orientée, très tôt, vers la dimension intérieure de l'être.

Elle s'est tout d'abord formée au yoga dans l'esprit de Dürckheim, une approche très intériorisante favorisant une qualité de présence à soi et au monde.

Elle s'est ensuite formée à la thérapie transpersonnelle, approche inédite offrant une alliance cohérente entre la psychologie des profondeurs et la spiritualité, dans le sens d'une reconnaissance d'une dimension sacrée au cœur de l'humain.

Sa formation en sensitive gestalt massage l'a rendue également sensible à l'esprit de la gestalt en tant qu'art du contact et processus permettant de demeurer dans une présence à chaque ressenti dans l'ici et maintenant de la relation.

Elle a exploré le mouvement comme chemin d'intériorisation, de guérison et transformation notamment à travers le tai chi, la danse des 5 rythmes et la somato psychopédagogie.

Les valeurs qui orientent son travail sont l'humain et la profondeur.

[Patricia.pareja@orange.fr](mailto:Patricia.pareja@orange.fr)  
[www.alarencontredesoi.fr](http://www.alarencontredesoi.fr)

### **Bulletin d'inscription**

(à renvoyer avant le 09 septembre)

Nom & prénom :

Adresse :

Tél. :

e-mail :

Je verse 35 € pour réserver ma place aux ateliers Prendre soin de soi. Cet acompte ne me sera pas remboursé en cas de désistement de ma part.

Date et signature :

## **CYCLE D'ATELIERS EN PSYCHOLOGIE TRANSPERSONNELLE**

# « Prendre soin de soi » une plongée au cœur de l'humain

Avec Patricia PAREJA

Renouer avec l'espace de notre cœur, donner de la place à nos ressentis, explorer toute la gamme des émotions et laisser émerger notre humanité profonde au cœur de la relation...

5 dimanches répartis de septembre 2018 à mai 2019

Association A la rencontre de soi

16 rue Jonnart 62500 Saint Omer

Tél. : 03 21 93 79 58