

Intelligence émotionnelle

Et thérapie psycho-corporelle

2 jours en piscine d'eau chaude : 24-25 août 2021
+ 3 cercles de travail en visio le soir (16 et 29/08, 19/09)

Avec Claire Alquier et Lionel Lainard



Notre corps porte notre histoire

Les épreuves que nous avons traversées dans la vie ont généré en nous des **qualités** propres mais aussi des **tensions**, des **blocages émotionnels** qui se sont inconsciemment inscrits dans le corps et le psychisme. Lise Bourbeau parle de **blessures existentielles** (rejet, abandon, humiliation, injustice, trahison), Wilhelm Reich d' "**armure**" **psycho-corporelle**.



Travail psycho-corporel en eau chaude

Ce **stage thérapeutique** vient pour :

- Dénouer les tensions et les vieux troubles bloquant le corps et l'esprit.
- Traiter les blessures et les frustrations accumulées de l'enfance à aujourd'hui.
- Dissoudre les vieilles peurs-colères-tristesses par des **séquences de décharge**.
- Lever les auto-sabotages inconscients.
- Nous libérer des fardeaux de nos empreintes transgénérationnelles (transmissions de « casseroles » inconscientes, ...).
- Décoder les messages du corps, cet allié qui veut nous guider.
- Fortifier son **intelligence émotionnelle**.
- Fluidifier ses mouvements, sensations, inspirations et intuitions.
- Réconcilier le cœur, le corps et le mental avec toutes les expériences blessantes.
- Vivre une expérience d'intimité réelle et bienveillante avec un groupe (re-naître + co-naître = se re-con-naître).
- Restaurer ou améliorer ses capacités psychiques et créatives.



Cycle incluant 2 jours en piscine + 3 rdv en cercle de travail*

Pour réaligner nos 4 niveaux d'intelligence

Corps
(cerveau
reptilien)

Émotions
(cerveau
paléo-limbique)

Mental utile
(cerveau
néo-limbique)

**Génie créatif et facultés
psychiques/spirituelles**
(néo-cortex préfrontal)

Devenir
plus affirmé
et meilleur acteur
de notre vie

Retrouver
la joie et la fluidité
de LA VIE
en soi

Déployer
Notre puissance intérieure,
notre aisance naturelle,
notre plein potentiel

* tous ensemble le dimanche soir en distanciel.



Animation et Organisation



Claire Alquier

Après 15 ans de médecine générale, Claire s'oriente vers une autre approche de santé globale inspirée principalement de l'Ortho Energy Method, des Huit Circuits de conscience et de la diphostéopathie. Elle étudie, analyse et s'approprie également les pratiques anciennes ethno-thérapeutiques. Sa vision rationnelle et son sens intuitif aigu lui permettent une identification rapide et précise de l'origine des troubles corporels et émotionnels.

Lionel Lainard

Intervenant international depuis 12 ans sur le développement des personnes, Lionel approfondit la psychomorphologie, le langage du corps et les structures caractéro-énergétiques. Formateur de dirigeants au Coaching Humaniste, il s'oriente vers les pratiques psycho-émotionnelles en eau chaude incorporant analyse transactionnelle, bioénergie et pédagogie active. Sa passion et ses expériences l'amène à l'écriture du *Manuel de Vie*.

Un cadre protecteur et bienveillant

Pour vivre ensemble

- Des travaux thérapeutiques individuels et collectifs
 - Des moments en eau chaude et d'autres sur la terre ferme pour ancrer les transformations
 - L'ouverture d'une dimension plus profonde de notre Être
 - Avec l'amour inconditionnel de Claire et Lionel, de vous-même et du groupe.
-
- Notre ambition est d'**être dans l'éthique, suffisamment bons, justes et bienveillants**
 - **Exprimer nos ressentis** le plus possible sera précieusement thérapeutique pour tous
 - Ressentir le droit à l'existence, se sentir en VIE*, cela passe par **entretenir ce trésor qu'est notre corps.**

* V.I.E. = Vibrations Informations Energie/matière



Montants par personne

Le Coursus complet 3 ateliers + WE avec Claire & Lionel : 300€ (pour les couples : 280€ x 2)

Les 2 jours avec piscine privatisée + salle de cours : 50€/jour

La nuit sur place au gîte chambre d'hôtes* : 20€/nuit (chambre à 5) (30€/nuit – ch. à 3) (40€/nuit – ch. à 2)

* Prévoir en plus : la taxe de séjour s'élevant à 0.30ct la nuit et par personne.
Possibilité d'une chambre seul-e.

Pour réserver votre place : 06 20 84 39 30 (Lionel)

Autres infos sur www.action-croissance.com

Le stage en piscine du 24/08/21 à 8h00 au 25/08/21 vers 18h00

Groupe en petit comité, 8 à 10 personnes.
Chacun amènera de quoi partager les repas sur place,
la cuisine du gîte sera à nous.

Lieu situé à 1h30 de Toulouse :
"Le Miel et l'Eau"
Lieu dit Las Taulès
47130 Clermont-Dessous



Matériel nécessaire pour la piscine

- Maillot de bain.
- Serviette de bain.
- Vêtements souples (pour les exercices dans la salle sèche).
- Tongs ou claquettes.
- Une photo de vous-même enfant (dans une pochette transparente).
- Un objet personnel qui vous tient particulièrement à cœur (jouet de votre enfance, doudou, photo, ou bien qui représente un moment très heureux dans votre vie, ou bien qui représente votre traversée vers la vie).
- Votre parfum préféré.
- Une musique qui vous touche particulièrement : envoyez le fichier mp3 (ou lien youtube ou juste le titre) par email à LIONELLAINARD@AOL.COM
- Un journal de bord pour noter le soir vos sensations pendant le cursus, vos ressentis, émotions... comme un carnet de voyage, afin de valider les étapes et les évolutions.
- Des boules Quiès, en cas d'éventuel besoin pour mieux dormir au gîte.

Un changement majeur après les séquences en piscine



Une nouvelle puissance fluide se libère après les décharges psycho-corporelles.

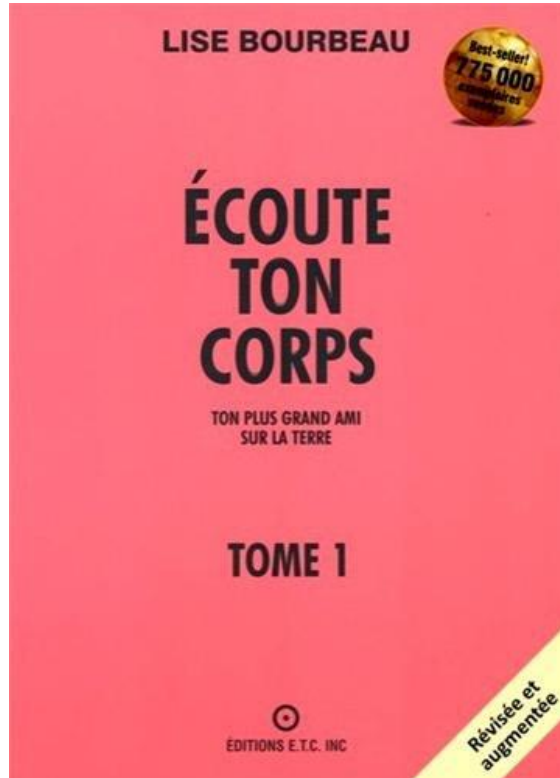
Cliquer ici pour voir la vidéo (avec Sonia, Benoît, Lionel, Sandrine, Marie et Pierre) : <https://youtu.be/alZ0lfNlaqw>

Notre changement personnel change l'ADN de notre entourage.



La bienveillance du groupe au service du travail réparateur individuel.

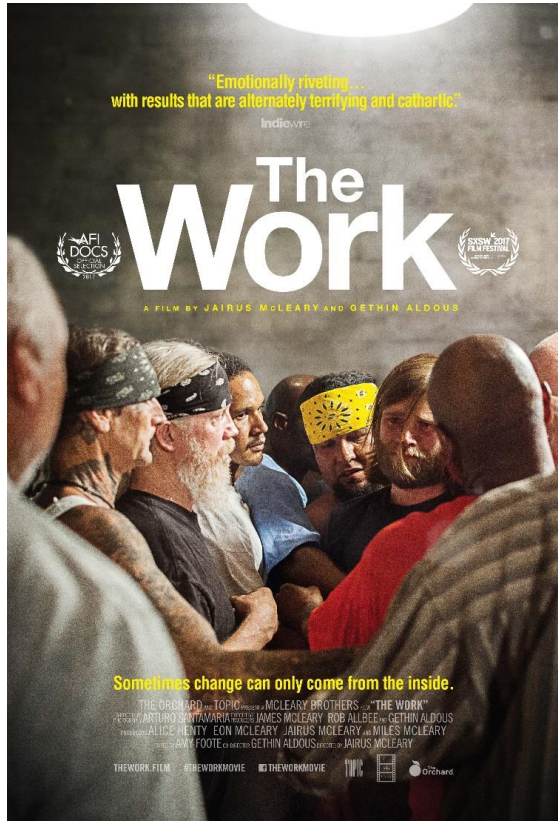
Ressources



Nous vous recommandons cette lecture. L'auteur invite à comprendre comment se réconcilier sur les plans physique, émotionnel, mental ou spirituel, et à être davantage conscient de ce qui se passe en soi. Parce que tout ce qui se passe dans notre corps est un reflet de notre vie. A l'heure où nos vies vont à cent à l'heure, comment renouer avec la plénitude, réaliser nos rêves et nos aspirations, atteindre la santé et la sérénité ? Puisque l'on récolte toujours ce que l'on sème, en aimant, nous récolterons l'amour ! Car, en somme, n'est-ce pas ce que nous recherchons tous ?

« *Ecoute ton corps* » de Lise Bourbeau
Editions J'AI LU
Prix : 7,90€

Ressources



Pour les hommes

Nous vous recommandons de visionner **THE WORK** (2017). Un documentaire qui suit plusieurs civils lors d'une thérapie de groupe de quatre jours avec les détenus de la prison d'État de Folsom. Une expérience humaine transformante...

Que se passe-t-il quand des hommes détenus à perpétuité, auteurs de crimes horribles et violents, accueillent des hommes ordinaires venus de l'extérieur pour des sessions de thérapie de groupe ? Qui aide qui ? Une histoire d'hommes bouleversés et bouleversante.

Cliquer ici pour visionner le film avec sous-titres FR :
www.youtube.com/watch?v=jKvhbv3BZBw