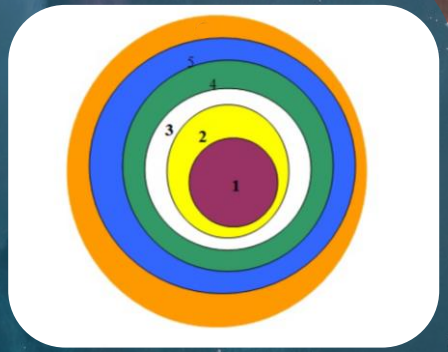
Week-end groupe de travail

Les 5 blessures existentielles

Un stage puissant sur l'inconscient corporel
Apprendre les 5 structures et comprendre le langage du corps
Développer résilience et intelligence émotionnelle
Faire un nettoyage psycho-corporel décapant

Du 9/02/24 18h au 11/02 17h (entre TLS et BDX)
et 4 cercles visio : dim 28/01, 4-18-25/02 (20h-22h)
À partir de 120€ + gîte piscine d'eau chaude

Les 5 blessures



Comme dans les anneaux de croissance d'un arbre, dès l'enfance, les épreuves de vie laissent leurs empreintes indélébiles dans notre corps. Le travail est conçu pour agir sur les plans émotionnel, physique et mental. L'action nettoyage-restructuration se fait en piscine d'eau chaude pour faciliter la résilience de chaque couche en profondeur. Une expérience extraordinaire à vivre, avec la bienveillance de Lionel et du groupe.

ABANDON (entre l'âge de 10 mois et 2 ans) : les mémoires dans le corps liées à cette blessure de vie engendrent des difficultés à s'occuper de ses propres besoins, insatisfaction chronique, difficulté à demander…

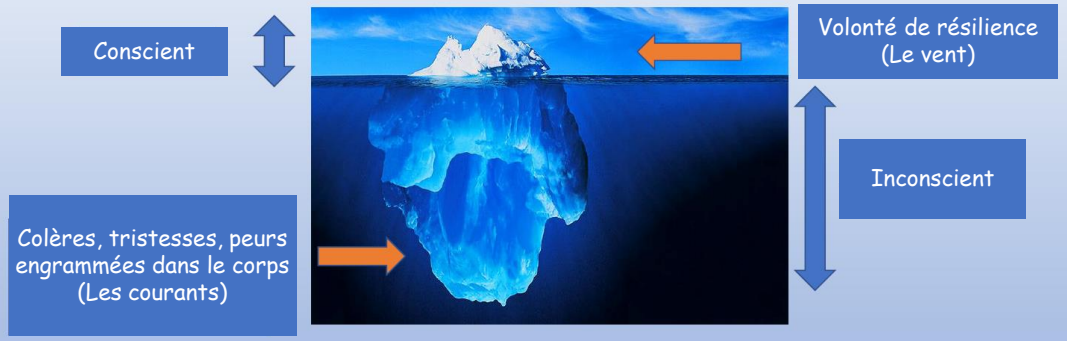
HUMILIATION (entre 18 mois et 4 ans) : les mémoires dans le corps depuis cette blessure provoquent des difficultés à définir et atteindre ses propres buts, difficultés à exprimer la colère…

INJUSTICE (entre 6 et 12 ans) : difficultés à dédramatiser les erreurs, à sortir du jugement, à lâcher le contrôle. Obsession d'être parfait. Sévérité envers soi-même ou les autres. Réactions démesurées…

TRAHISON (entre 4-7 ans) : impacts liés à cette blessure : Refouler ses émotions. Rester toujours tendu vers un projet. Être<Faire. Ne pas être soi-même. Jouer à séduire ou à dominer. Jeux de pouvoirs…

REJET (entre -9 et 10 mois) : blessure émotionnelle la plus profonde, qui force à vivre en restant dans ses pensées, dans son monde, dans son imaginaire. Problèmes d'ancrage dans la réalité. Rester à rêver sa vie. Problème existentiel = ne pas se sentir sur la bonne planète…

Problème de l'iceberg



Où va l'ICEBERG ?

Dans une société handicapée sur la gestion des émotions, le corps devient le seul lieu où se métabolisent les frustrations, conflits intérieurs, traumas. Notre corps garde en stock toute une collection de colères-tristesses-peurs… Ces couches engrammées sont à la base des auto-sabotages de progression dans la vie, d'épanouissement, de guérison. Le travail en eau chaude vient pour décontaminer son système et retrouver un soi centré, calme, clair, résilient. L'expérience enclenche souvent la libération des capacités subtiles, créatives, intuitives.

W. Reich et A. Lowen ont révolutionné la thérapie avec la reprogrammation du corps émotionnel. La technique a ensuite été enrichie par P. Bindrim en eau chaude. Elle a été introduite en France en 1978 par V. Lenhardt et JM. Fourcade.

Lionel Lainard

Formateur en Europe et aux USA, il approfondit pendant 15 ans les sciences humaines autour d'une approche psycho-morphologique qui associe analyse transactionnelle et concepts caractéro-énergétiques. Profondément transformé lors de son travail psycho-corporel avec V. Lenhardt et G. Lecourt, il transmet depuis un ensemble de méthodes novatrices pour coachs, thérapeutes, dirigeants, professeurs, artistes, universitaires et sportifs professionnels.

Sa pédagogie vivantielle pour fluidifier les 4 cerveaux (corporel, émotionnel, mental et génie créatif) s'appuie des travaux de Lowen, Reich, Bourbeau, Berne, Bindrim et Pierrakos. Un rééquilibrage optimal prend en considération la personne dans sa globalité et dans sa complexité.
Sa passion et ses recherches l'amènent à l'écriture du *Manuel de Vie*.

1 week-end
4 soirées visio

dans un cadre protecteur
et bienveillant.

Pour vivre ensemble :
- Des travaux thérapeutiques individuels et collectifs
- Une expérience transformante dans le corps, cet allié qui veut nous guider
- L'ouverture d'une dimension plus profonde de notre être.

Les 4 dimanches soirs en visio préparent le travail en eau chaude avant le WE et facilitent l'intégration des changements après le WE.

Matériel nécessaire

- 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 un lien youtube ou juste le titre) par email à LIONELLAINARD@AOL.COM
- Un journal de bord pour noter le soir pendant le cursus vos sensations, vos ressentis, émotions... comme un carnet de voyage, afin de valider les étapes et les évolutions.
- Des bouchons d'oreilles.

Gîte Le Miel et l'Eau

à Clermont-Dessous, entre Toulouse et Bordeaux.
Pour les repas sur place, chaque participant amènera de quoi partager (le gîte comprend une cuisine complète).

Montants par personne

Pour le stage (WE + 4 sem. x2h) :
200€ (1 personne)
180€ x2 si vous vous inscrivez à deux
160€ si vous avez déjà fait le travail en eau chaude une fois
120€ si vous souhaitez participer aux exercices collectifs et aux passages individuels des autres en eau chaude sans faire vous-même le passage individuel en eau chaude.

Pour le gîte et son équipe (2 jours et 2 nuits) :
50€/jour (piscine et salle de travail)
20 ou 30€/nuit (chambre d'hôtes)

Réservation
avant le 13/01

06 20 84 39 30
Lionel

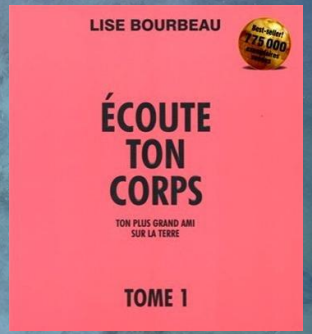
Ressources

Vidéo

Les changements
après les séquences en piscine

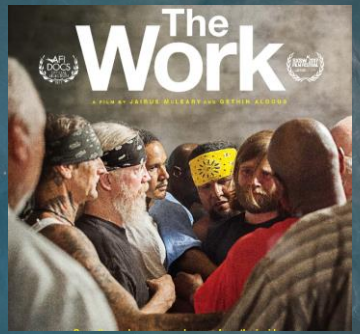
Cliquer ici pour voir la vidéo :
https://youtu.be/alZ0lfNIaqw

Lecture recommandée avant le stage



Tout ce qui se passe dans notre corps est un reflet de notre vie. Comment être davantage conscient de ce qui se vit en soi et se réconcilier sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

Pour les hommes



Documentaire suivant plusieurs civils lors d'une thérapie de groupe avec les détenus à perpétuité de la prison d'État de Folsom. Une histoire d'hommes bouleversés et bouleversante.
(avec sous-titres FR) :
https://youtu.be/alZ0lfNIaqw