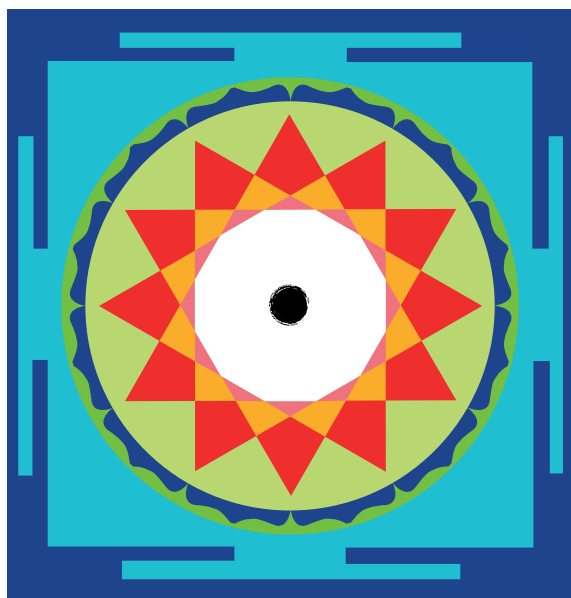


Gestalt-Thérapie & Méditations



« Respiration et Enracinement »
du 2 au 4 décembre 2016

« Lâcher-prise et Créativité »
du 3 au 5 mars 2017

Stages résidentiels
à Venterol dans les Hautes Alpes

Laurent Paak Renaud, je suis Gestalt-Thérapeute certifié par l'institut GREFOR. Je reçois en séance individuelle des adultes, des couples et j'anime un groupe continu de Gestalt-Thérapie.

Je suis également formé à la respiration consciente connectée, au tantra et à la thérapie de couple.

Depuis plus de 25 ans, j'enseigne les méditations actives d'Osho.

Ma pratique est enrichie des retraites chamaniques que je vis en Amazonie Péruvienne.

Je suis passionné par l'humain et notre potentiel à créer de la nouveauté dans nos vies.

Dates et horaires

- Du vendredi 2 décembre 2016 à 20h au dimanche 4 décembre à 17h
- Du vendredi 3 mars 2017 à 20h au dimanche 5 mars à 17h

Lieu

- Gîte « L'Asphodèle » de Venterol situé à 20 minutes de Gap
- Cuisine végétarienne et biologique préparée avec soin

www.aucoeurdelamontagne.com

Tarifs

- Stage de 150€ à 250€
- Pension complète : 55, 60 ou 65€/jr selon la chambre à 4, 2 ou 1 lit

Inscription

- * Réservation par téléphone
- * Envoi du bulletin d'inscription et du chèque d'arrhes de 120€
- * Les inscriptions sont validées dans l'ordre de réception des arrhes

Laurent Paak Renaud
Plein Sud 1
3 Côte Chamois
05 200 Embrun
06 67 49 50 12
www.paak.fr



Participer à ces week-ends, c'est prendre le temps de contacter ses besoins et ses limites, d'exprimer à son propre rythme ce qui est là, sans jugement et sans forcer. Le lâcher-prise dans le moment présent favorise la conscience de ce qui se vit intérieurement, avec l'autre et avec l'environnement. Dans ce vécu, nous sommes libres de notre choix. Cette liberté peut s'étendre pas à pas, à l'ensemble de notre vie.

« Respiration et enracinement »

La pratique de la respiration conscience connectée nous ancre profondément dans l'instant présent.

Cela crée une ouverture précieuse du cœur et un enracinement solide.

« Lâcher-prise et Créativité »

Dans un cadre soutenant et bienveillant, l'attention sera mise sur les peurs et les rêves présents.

Oser faire avec cela permettra un lâcher-prise et une émergence de soi dans une œuvre ludique et spontanée.

Pour ces deux stages, je vous propose l'utilisation des « outils » suivants :

La gestalt-thérapie met l'accent sur le processus en cours dans l'ici et maintenant afin de réhabiliter le ressenti émotionnel et de développer le sens de la responsabilité. Elle contribue au développement et à l'intégration des prises de conscience dans le vécu du moment présent. Cette attention à soi, à son partenaire et au couple est un moyen de connaissance, de changement et de transformation.

Les méditations actives d'Osho commencent par une ou plusieurs phases dynamiques pendant lesquelles la conscience et l'énergie sont mises en mouvement avec la respiration, l'expression corporelle et émotionnelle. Cela permet d'être pleinement en contact avec son état intérieur du moment.

Lors des phases suivantes dites contemplatives, la pratique de la méditation s'en trouve plus aisée et savoureuse. Le silence intérieur devient alors un nectar à déguster.

La respiration consciente connectée est une approche douce et profonde pour libérer le souffle. Elle intègre les dimensions transpersonnelles : corps, âme et esprit. C'est un processus psychologique et spirituel à la fois, qui nous amène progressivement de la thérapie personnelle, à l'espace de la méditation.

La créativité, « c'est la qualité que vous amenez aux activités qui sont les vôtres.

C'est une attitude, une approche intérieure, votre façon de considérer les choses.

Tout le monde ne peut être un peintre et ce n'est pas nécessaire.

Tout le monde ne peut être un danseur et ce n'est pas nécessaire non plus.

Mais tout le monde peut être créatif.» Osho

