

## Laurent Paak Renaud

Gestalt-thérapeute certifié par l'Institut GREFOR, formé à la respiration consciente (rebirth), à la méditation et au tantra.

Conduit depuis plus de 25 ans des séminaires de méditations actives d'Osho. Co-créateur et membre actif du Réseau Gestalt Drom'Alpes.

Egalement maître d'œuvre dans le bâtiment.

Sa quête personnelle lui a fait rencontrer différentes thérapies ancestrales traditionnelles en Inde et au Pérou.

Associe avec créativité et simplicité thérapies occidentales et orientales.

Passionné par l'humain et son potentiel à créer de la nouveauté dans sa vie.

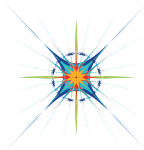
«L'extraordinaire est dans la profondeur de l'ordinaire».

*Karlfried Graf Durckheim*

Du vendredi 14 mars 2014 à 20h  
au dimanche 16 à 17h  
au gîte l'Asphodèle à Venterol  
dans les Hautes Alpes

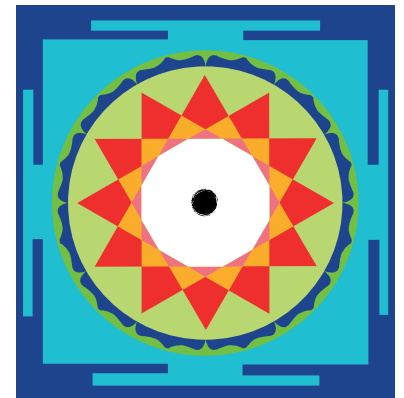
Coût : \* stage en participation libre  
\* hébergement et demi-pension à partir de 74€ pour le week-end  
\* repas de midi à apporter

Renseignements et inscriptions par téléphone, à valider avec un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre du Réseau Gestalt Drôm'Alpes, envoyé avant le 29 février 2014 à Inspiration B.P. 28 05201 Embrun cedex. Les inscriptions seront prises dans l'ordre de réception des arrhes.



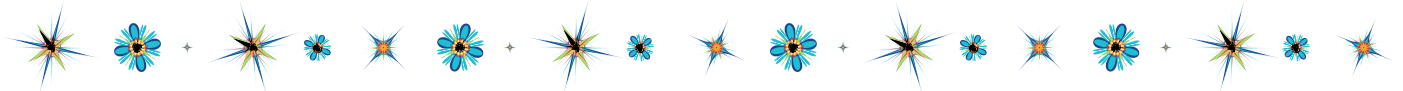
Laurent Paak Renaud  
06 67 49 50 12  
paak@free.fr

## Être à la source



Week-end de thérapie transpersonnelle :

- . gestalt-thérapie
- . méditations actives et contemplatives



## Être à la source,

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 en nous même, avec l'autre et l'environnement. Dans ce vivant, nous sommes libres de nos choix. Cette liberté peut s'étendre, pas à pas, à l'ensemble de notre vie.

Par sa présence et son expérience, Laurent Paak Renaud facilitera la mise en conscience de l'expérience unique de chaque participant et le processus de ce groupe. Ce séminaire ne demande aucune connaissance préalable. Il s'adresse à toute personne en quête de liberté, souhaitant découvrir ou approfondir sa capacité à être le témoin de ce qui est.

**Le groupe** permet l'exploration de notre façon d'être en relation. La recherche intérieure de chacun grâce aux interactions vécues ouvre un nouveau regard sur soi et sur le monde. Dans cette dimension relationnelle, l'autre nous révèle à nous même dans nos forces autant que dans nos fragilités. Le vécu et le partage des expériences individuelles créent une dynamique collective. La confidentialité et le respect du processus de chaque personne sont les supports de ce travail thérapeutique.

**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 et au monde est un moyen de connaissance, de changement et de transformation.

**Les méditations** actives aident à libérer le stress, les blocages corporels et émotionnels. Cela nous connecte avec notre état intérieur du moment, apaise le mental, facilite la capacité de s'abandonner dans le présent.

La contemplation et le silence sont ainsi un nectar à déguster.

