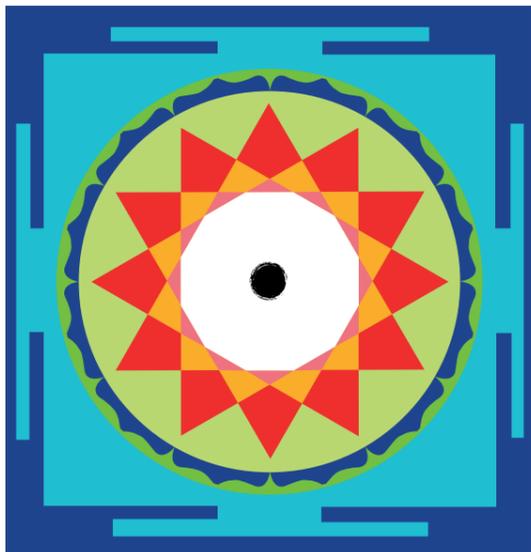


Gestalt-Thérapie

Méditations

Respiration

Créativité



Stages résidentiels
du 16 au 18 octobre 2015
et du 20 au 21 février 2016
à Venterol dans les Hautes-Alpes

Laurent Paak Renaud
est gestalt-thérapeute certifié par
l'Institut GREFOR.

Il reçoit en séance individuelle des
adultes, des couples et anime un groupe
continu de gestalt-thérapie à Embrun.

Il est également formé à la respiration
consciente, au tantra et à la thérapie
du couple.

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

Sa pratique est enrichie des retraites
chamaniques qu'il vit en amazonie
péruvienne.

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

**Du vendredi 16 octobre 2015 à 20h au
dimanche 18 octobre à 17h**

**Du vendredi 20 février 2016 à 20h au
dimanche 22 février à 17h**

Au gîte l'Asphodèle à Venterol (05)
www.aucoeurdelamontagne.com

Tarifs

- Stages en libre participation :
- à partir de 120€ le week-end
- Hébergement à l'Asphodèle :
- Pension complète : 50/55/60€/jour
- Demi-pension : 40/45/50€/jour
- Chambre à 4 lits/ 2 lits/ 1 lit

Inscription

- * Réservation par téléphone
- * Envoi du bulletin d'inscription et du
chèque d'arrhes de 60€
- * Les inscriptions sont validées dans
l'ordre de réception des arrhes

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



Laurent Paak Renaud
Les Hespérides C6
22, avenue Charles de Gaulle
05200 Embrun
06 67 49 50 12 / paak@free.fr
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
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.

Ce séminaire ne demande aucune
connaissance préalable.

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 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 est une approche douce et profonde pour libérer le souffle.
Elle intègre les dimensions transpersonnelles : corps, âme et esprit. C'est un processus psy-
chologique 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

