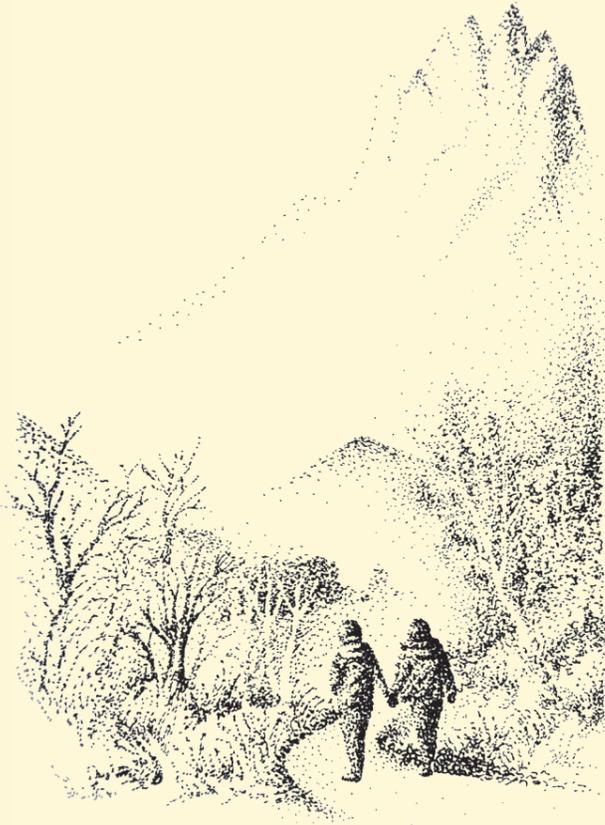


« Le couple... Un chemin pour s'épanouir »



Stage résidentiel

du 14 au 17 avril 2017
à Venterol dans les Hautes Alpes

Ce stage de trois jours concerne les couples qui veulent s'offrir un espace pour prendre soin l'un de l'autre et mieux comprendre comment « ça fonctionne » entre eux.

Nous proposerons des temps pour :

- Accroître la qualité d'échange, d'écoute dans le couple et s'entraîner par différentes méthodes à mieux communiquer.
- Essayer de mettre en lumière l'importance du donner et recevoir dans le couple.
- Regarder les crises et les tempêtes qui traversent parfois les couples comme des opportunités de croissance.

Nous partagerons également nos expériences de vie, des temps de massage et de méditations actives en couple.

Nous respecterons le rythme de chacun, de son histoire, de ses besoins, de ses peurs afin que l'échange en duo soit rassurant, riche et épanouissant. Ce cheminement se déroulera avec les outils suivants :

Jivano et Paak Renaud vivent en couple depuis 30 ans et sont parents de deux enfants. Ils ont suivis différentes thérapies de couples en individuel et en groupe.

Ils se sont formés ensemble à :

- la respiration consciente connectée avec l'IFRC.
- au tantra de couple avec la School of Awakening
- à la thérapie de couple avec l' Ecole du Couple.

Ils reçoivent des couples en séances individuelles. Ils animent également des stages de méditations Osho depuis plus de 25 ans.

Jivano est praticienne en massage bien-être certifiée par l'école de Joël Savatofski. Elle propose des stages de sensibilisation au massage bien-être ainsi que des séances individuelles pour bébés, enfants et adultes .

Paak est gestalt-thérapeute certifié par l'institut GREFOR.

Il reçoit en séance individuelle des adultes et anime des groupes de gestalt-thérapie.

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.

Le massage bien-être est une grande opportunité pour se connaître autrement, découvrir l'Ame Sœur et se faire plaisir ensemble dans un partage non verbal et énergétique. Nous développerons notre attention à soi et à l'autre en expérimentant notre qualité de présence dans et sous nos mains.

« Le massage est un art subtil, il ne s'agit pas seulement d'habileté mais d'amour. Au début, apprenez la technique et ensuite oubliez la ; lorsque vous connaissez le massage profondément 90% du travail se fait par l'amour et 10% par la technique. Lorsque vous massez, ne faites pas que masser. Ne pensez à rien d'autre. Entrez dans vos doigts, dans vos mains, comme si votre existence même y entraînait. Ne vous contentez pas d'un toucher « physique ». Votre âme pénètre le corps de l'autre, et les tensions les plus intenses se dénouent. Que se soit un plaisir, pas un travail. Que se soit un jeu, et amusez-vous. » Osho

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.

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.

L'ensemble de ces propositions amène un lâcher-prise des fonctionnements habituels. Les prises de conscience des potentialités de chacun amèneront une nouvelle dynamique constructive dans chaque couple.

Dates & horaires

- Du vendredi 14 avril 2017 à 20h
au lundi 17 avril à 17h

Lieu

Gîte « L'Asphodèle » de Venterol situé à 20 minutes de Gap
Cuisine végétarienne et biologique préparée avec soin
Chambre individuelle pour chaque couple
www.aucoeurdelamontagne.com

Tarifs

- Stage de 220€ à 440€ par personne.
- Pension complète : 55€ par jour.

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.

Jivano 06 66 42 39 27
Paak 06 67 49 50 12

Plein sud 1
3 Chemin Cote Chamois
05200 Embrun
www.paak.fr