

Tout le monde ressent régulièrement dans sa vie des états d'âme.

Nous vous proposons dans cette rencontre d'accorder toute leur importance aux états d'âmes. Ils sont omniprésents dans nos vies et influencent nos comportements de façon ponctuelle ou durable.

Façon singulière d'habiter le monde et soi même

- Quel est votre état d'âme maintenant ?
- Quels états d'âme avez-vous vécus à l'occasion d'événements marquants dans votre vie ?
- Quel est l'état d'âme de fond qui vous caractérise ?

En travaillant sur les états d'âme nous agissons sur les problématiques du passé, du présent et pouvons envisager de nouvelles perspectives.

Le corps est au carrefour des états d'âme

- Les états de tristesse se ressentent dans le corps.
- Les états d'âme pèsent sur le corps et en retour ils sont influencés par lui.
- Les états d'âme correspondent à la perception de modifications corporelles.

Ce que nous apprendrons avec plaisir

- Les différentes natures d'état d'âme, la fonction des états d'âme, la rémanence des états d'âme, la place de la rumination, la distinction entre émotions et états d'âmes.
- Comment verbaliser nos états d'âme.

Ce que nous pratiquerons intensivement

- La méditation pleine présence ciblée sur les états d'âme et leur régulation.
- L'expression gestuelle des états d'âme au cœur d'une danse sensible.
- Le partage verbal accompagné de nos vécus.

« S'éprouver soi-même participe à la pleine présence car la pensée s'éprouve de la même façon que le ressenti se pense. »

Danis Bois

Le lieu

Château de Clairvans 39380 CHAMBLAY

Situé au cœur du Val d'Amour dans le Jura, le Château de Clairvans (www.chateau-de-clairvans.fr) vous propose un hébergement en demi-pension en chambre double, triple/quadruple ou quintuple (tarifs dans le bulletin d'inscription)*.

Vous avez la possibilité de choisir un séjour en demi-pension (petit-déjeuner et déjeuner) du dimanche 18 Août au samedi 24 Août 2019 au matin.

Situation géographique : à 20 km de Dôle, à 47 km de Besançon, 74 km de Dijon. La gare TGV la plus proche : Mouchard à 8 km.

Prévoir vos serviettes de toilette.

Si vous logez à l'extérieur une option « déjeuner au château » peut vous être proposée (du lundi au vendredi inclus) et vous sera facturée 115 € (forfait d'entrée inclus). Le forfait d'entrée de 50 € sera demandé aux personnes logeant et mangeant à l'extérieur.

Accueil le dimanche 18 Août à partir de 18h (dîner laissé à votre initiative) Le stage commence le lundi 19 Août à 10 heures et finit le samedi 24 Août en fin de matinée. Le prix du stage est de 450€.

*L'attribution des chambres (en nombre limité) est faite par ordre d'inscription. Nous vous invitons à nous renvoyer votre bulletin d'inscription soigneusement rempli.

Taxis à Mouchard :

Taxis du Val d'Amour - 06.82.65.89.04

Taxis Maillard - 06.86.70.02.53

Renseignements et inscriptions :

Point d'Appui - Chamblay 2019

123, rue de l'école -

46130 - LOUBRESSAC

Tél : 01.56.20.10.10 ou 06.20.01.25.46

E-mail : contact.pointdappui@gmail.com

www.pointdappui.fr

