



« Passer de la Honte et la Culpabilité à ma Puissance de Vie ! »

Animé par : Marie Loison

marie.aerium@gmail.com

06 62 28 82 13

Lieu : 455 Cami du Mas d'Arnaud, 34560 Montbazin **Durée du stage :** 3 jours

POSSIBILITE DE DORMIR SUR PLACE : grande maison toute équipée avec 6 chambres, 4 salles d'eau, cuisine équipée pour cuisiner ou réchauffer sur place. Jardin et piscine (en été)

Tarif : 30€/nuitée/pers.

Réservation conseillée 😊

Location draps 25€ ou vous pouvez les apporter.

Vous pouvez arriver la veille au soir du stage et repartir le lendemain matin de la fin du stage.

Ce stage est consacré à l'exploration des mécanismes de la culpabilité et de la honte et permettra un changement de regard. A partir d'exemples concrets, de préférence tirés de vos propres expériences, en alternant des exercices en groupe ou à deux, de jeux de rôles, d'échanges collectifs et d'apports théoriques nous verrons comment transformer l'énergie destructrice de la culpabilité et de la honte en une énergie constructive, afin d'apprendre à partir de nos « erreurs » sans culpabiliser, et/ou vouloir se cacher, et à aimer nos choix !

Contenu du stage :

- Comprendre le fonctionnement général de la honte et de la culpabilité et leur rôle dans notre société, notre famille, et prendre conscience de leur impact dans notre vie personnelle.
- Comprendre le changement profond de regard que nous propose la CNV en accueillant ces « sentiments » de honte de culpabilité avec bienveillance et comme une opportunité de rencontre de soi et d'évolution.
- Ecouter avec bienveillance notre manière habituelle de vivre une « faute », une « erreur », le « regret ».
- Discerner le stimulus et la cause de ces 2 états
- Accueillir les parts de soi en conflit : celle qui a agi, avec le contexte du moment et celle qui juge le résultat
- Retrouver l'énergie de vie derrière la honte qui tétanise et qui la bloque.

Inscription et règlement : Veuillez télécharger, remplir et renvoyer le bulletin d'inscription, accompagné de vos arrhes de 100€

Votre inscription sera confirmée par mail à réception de vos arrhes