

Groupe de Thérapie et d'Epanouissement Personnel

- * Une séance par mois (hors vacances scolaires)
- * Entrée : engagement d'un an minimum
- * Départ : 2 séances pour quitter le groupe

Le travail en groupe propose une rencontre bienveillante et en confiance avec soi-même et avec les autres. Chaque séance est une invitation à se rencontrer avec humilité et authenticité : exprimer ses difficultés, recevoir du soutien, trouver ses ressources, être un appui pour les autres, partager de l'attention, s'épanouir et trouver son élan... Il s'agit ainsi d'être présent à soi-même, mais aussi présent à l'autre et au groupe. Les temps de parole et d'écoute sont au cœur du travail thérapeutique.

Lors de chaque séance, il est proposé un temps de pratique psycho-corporelle. Le corps est au centre de l'expérience, comme médiateur pour faciliter l'accès aux émotions, aux ressentis et aux prises de conscience. Les jeux et enjeux de la relation à soi et à l'autre sont vécus corporellement par des exercices guidés, pour cheminer vers un épanouissement personnel et relationnel...

Ces exercices viennent enclencher, faciliter et accélérer le processus thérapeutique. Ils sont choisis et adaptés en fonction des problématiques exprimées par le groupe, dans la bienveillance et le respect de chacun.

*Quand la confiance en soi nous rend plus heureux,
quand s'aimer nous rend plus lumineux...*

Les outils :

- Expression verbale authentique, écoute empathique
- Processus corporels et relationnels
- Expression Sensitive par le mouvement libre et créatif
- Respiration Consciente et Connectée (Rebirth)
- ...

Horaires, lieu et dates, année 2018-2019 :

Un jeudi soir par mois, de 18h 30 à 22 h,
Au 26 ter rue Tudelle - Orléans

**20 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2018,
17 janvier, 28 février, 28 mars, 25 avril, 23 mai, 20 juin 2019**

Tarif :

70 euros les 3h30 de thérapie en groupe, une fois par mois. Toute absence à une séance est due. Groupe fermé de 8 à 10 personnes.

Séances proposées par :

Cassine Teheux : Psychologue, Psychothérapeute
Praticienne en Rebirth (OSE-Paris)
et Danse Thérapeute (Expression Sensitive-Paris).

Contact et inscription : Cassine Teheux

Cabinet au 12 rue Ferdinand Buisson
06 16 82 50 83
www.corpsetparole.org
cassineteheux@corpsetparole.org

