

GROUPE THERAPEUTIQUE 2022/2023
Cycle de 5 rencontres
1ère rencontre : samedi 24 septembre 2022

La richesse des liens sociaux a un impact majeur sur notre santé . Le lien à l'autre est au cœur de notre vie.

Ce groupe régulier de thérapie s'adresse à toute personne désirant se déployer en étant soutenu par le groupe. Chaque participant-e cheminera à son rythme pour dénouer ce qui fait obstacle au plaisir d'être vivant et d'être en relation.



Avec Françoise Poulnot
Praticienne en psychothérapie relationnelle
Titulaire du SNPPsy
Art-thérapeute
Contact et inscriptions :
francoise.poulnot@gmail.com
06 86 67 16 27

Dates : un samedi tous les 2 mois de 9h45 à 17h30

les 24 septembre; 19 novembre 2022

Les 21 janvier; 18 mars ; 13 mai 2023

Lieu : 8 rue de la chatenière 21190 Saint Aubin

Participation au cycle : 130€ la journée, soit 650€

Pourquoi ce groupe?

- ⌚ Pour entrer dans une nouvelle ligne de départ, et oser dévoiler l'énergie positive de transformation accumulée durant ces mois de crise.
- ⌚ Sortir de la méfiance interpersonnelle, de la sidération, de la perte du sens et de la peur. Tisser de nouveaux liens et retrouver le goût et les bénéfices du collectif.
- ⌚ Trouver un lieu d'écoute et de parole authentiques.

Objectifs visés

- ⌚ Oser les changements en adéquation avec ce que vous êtes en profondeur.
- ⌚ S'affranchir du regard des autres, de la comparaison, de la rivalité.
- ⌚ Se construire plus solides et plus adultes.
- ⌚ Soulager violence, colère, tristesse, dépréciation, angoisse.
- ⌚ Soigner l'enfance et son cortège de répétitions.
- ⌚ Améliorer la relation à soi et aux autres.
- ⌚ Grandir et se développer sans honte ni culpabilité.

Approches thérapeutiques

- ⌚ La parole et l'écoute
- ⌚ L'Analyse Psycho Somato Énergétique, (ApsySE).
- ⌚ La création, la transe/danse, le rêve éveillé.
- ⌚ La respiration.
- ⌚ Le travail sensoriel et corporel.
- ⌚ L'immersion dans la nature.

