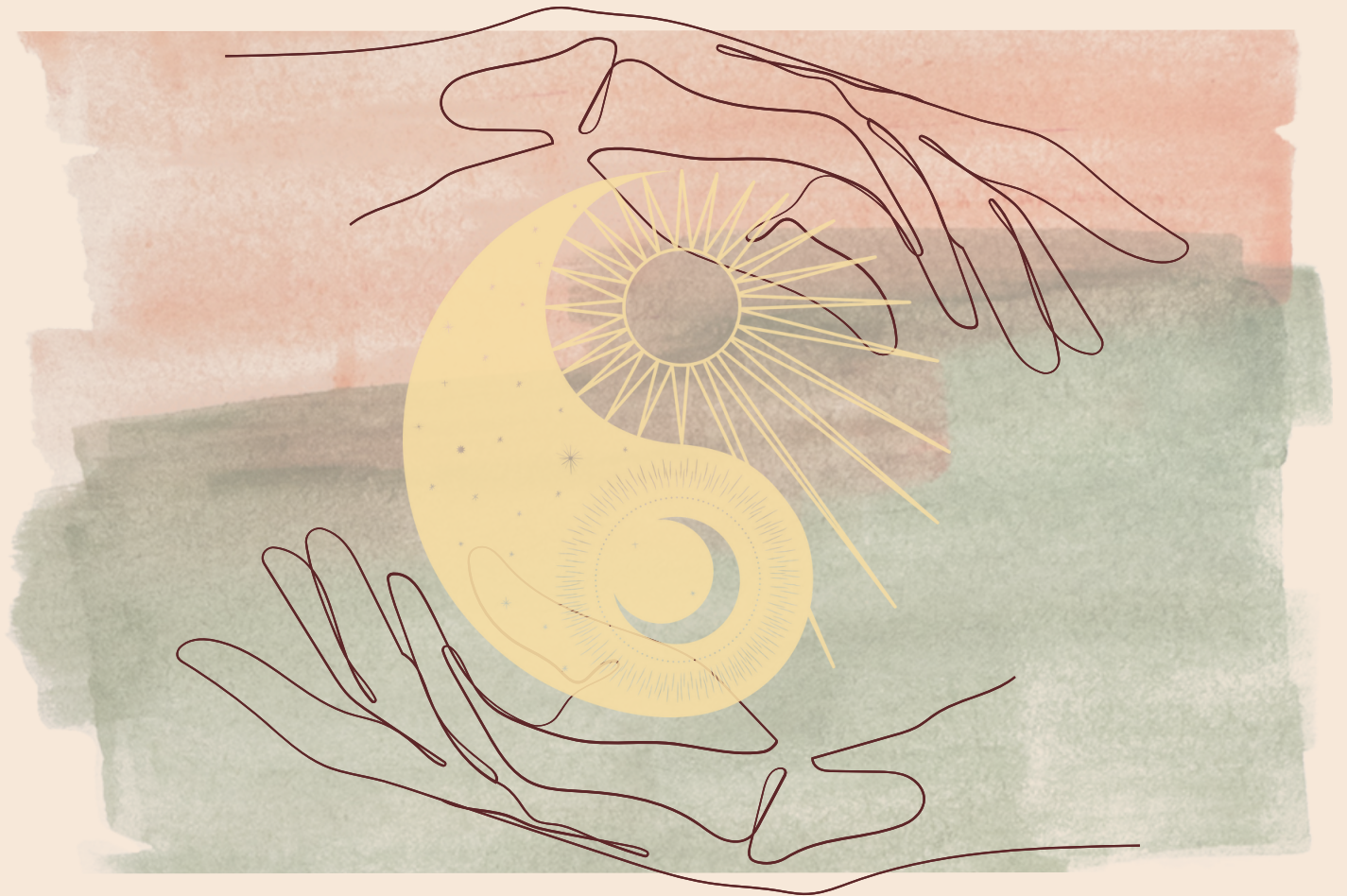


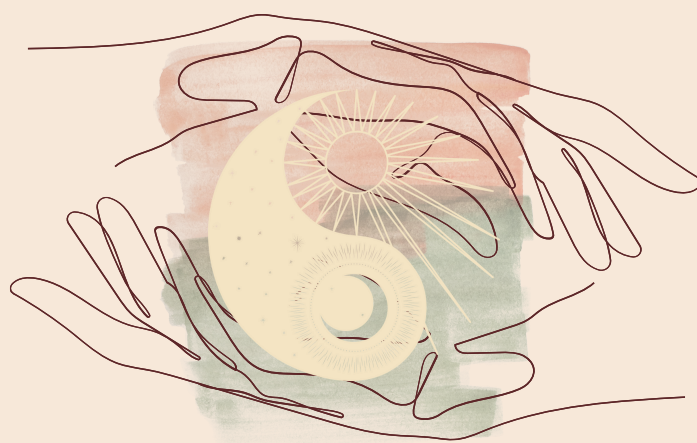
Connaissez vous votre couple intérieur ?



Avez-vous la même capacité à donner qu'à recevoir ? Vous sentez-vous enfermé.e dans des rôles qui ne vous correspondent pas ? Votre vulnérabilité est-elle libre de s'exprimer ? Arrivez-vous à vous affirmer sans prendre le pouvoir sur l'autre ? Quelles sont les parts de vous qui n'osent pas se déployer ? Avez-vous peur de lâcher le contrôle dans la relation à vous-même et aux autres ?

Etes-vous prêt.e à rencontrer l'inconnu.e en vous ?

Stage d'Exploration des polarités en Soi
Du 4 au 6 Novembre 2023



Programme

Samedi: Exploration de la polarité Féminine

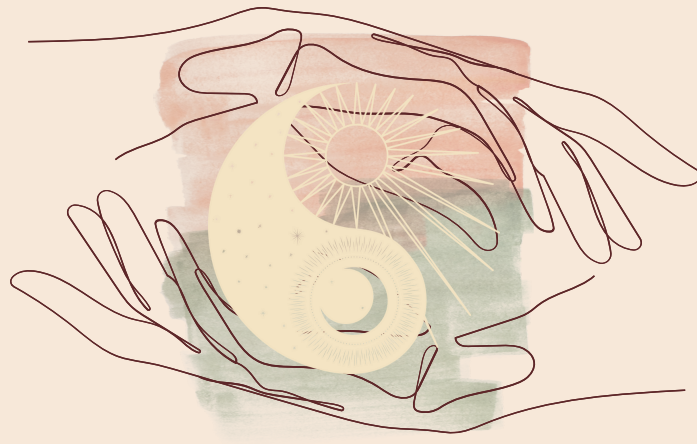
- Prendre conscience de la manière dont j'incarne mon féminin
- Exploration des ombres du féminin: à la recherche de la victime et de la passive en moi
- Quelles sont les figures de femmes que j'imité ? Les archétypes inconscients que j'incarne
- Quel est mon rapport à mes émotions ?
- Comment je vis mon féminin en relation ? Comment je vis celui de l'autre ?
- Quelle est ma capacité à recevoir ? A accueillir ?
- Comment donner toute sa place à ma polarité féminine ?

Dimanche: Exploration de la polarité Masculine

- Prendre conscience de la manière dont j'incarne mon masculin
- Exploration des ombres du masculin: à la recherche du bourreau et du tyran en moi
- Quel est mon rapport au pouvoir ? Au contrôle
- Quelles sont les figures d'homme que j'imité ? Les archétypes inconscients que j'incarne
- Comment je vis mon masculin en relation ? Comment je vis celui de l'autre ?
- Quelle est ma capacité à donner ? A incarner ?
- Comment donner toute sa place à ma polarité masculine ?

Lundi: La danse des polarités en moi et avec l'autre

- Comment mes deux polarités entrent en relation ?
- Comment mon couple intérieur est en lien avec celui de l'autre ?
- Observer ses différentes facettes et jouer avec des nouvelles
- Ressentir dans le corps les changements d'énergie en soi
- Lâcher le contrôle et laisser les envies guider le mouvement



Les Outils

Pratiques Psycho-corporelles, Yoga, Méditation, Théâtre, Danse, Tantra, Rituels & Créations artistiques

Le programme de ce stage est inspiré par plusieurs courants (plusieurs polarités!), que nous avons décidé de mélanger pour être au service d'une exploration profonde de votre monde intérieur.

Ce programme est le fruit de nos formations et expériences respectives qui ensemble créent une synergie détonante !

Les Guides

Nous sommes heureuses de nous associer pour vous proposer ce voyage. Le programme est une danse entre nos deux approches, nos deux vibrations et nos compétences complémentaires.

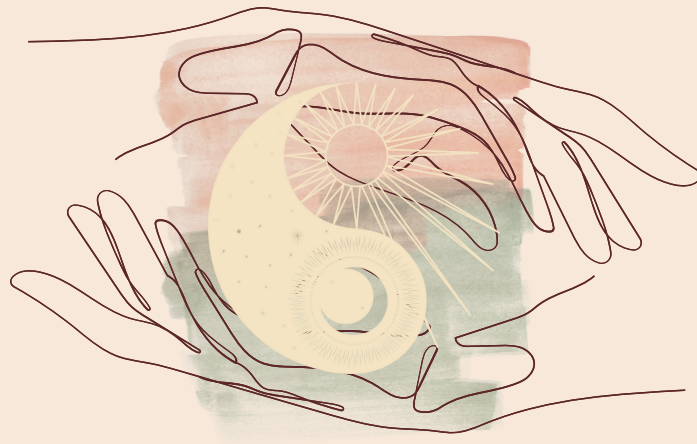
Laura

Thérapeute
Holistique
Constellation familiales
Professeur de Yoga
Communicatrice
animalière



Charlène

Analyste Psycho-organique
Artiste aux multiples talents (Chant, théâtre, cinéma, créations...)



Infos Pratiques

DATES

Du Samedi **4 Novembre 2023 à 9h** au Lundi **6 Novembre à 17h**

LIEU

Tournon Zen à Tournon d'Agenais (47370)

Possibilité de dormir sur place sur demande

REPAS

Repas partagés le midi et le soir (Mise en commun pour ceux qui le souhaitent) - Cuisine équipée sur place mise à disposition

TARIF

Fourchette de prix consciente entre 200€ et 350€ en fonction de vos moyens - Nous fixons notre juste prix à 280€ pour les 3 jours.

Nous réservons 2 places à 150€ sur demande pour les personnes qui n'ont pas les moyens (Réservation obligatoire avant le 30/09)

INSCRIPTION

Merci de remplir le formulaire suivant:

<https://framaforms.org/inscription-stage-couple-interieur-1681309118>

INFORMATIONS

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions ou demandes spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter !

Charlène: 06 63 94 89 76 - www.charlenebarette.com

Laura: 06 66 68 37 85 - www.connexion-instinctive.com