

Programme Retraite thérapeutique :

prendre soin de soi et guérison de ses blessures

Apprentissage et expérimentations d'outils nous aidant à prendre soin de nous, de notre corps, de nos relations et de notre vie :-)

Lieu dans la nature, de ressourcement

Dates du 15 août (début à 10h) au 19 août (17h)

Lieu : dans la Creuse, à côté d'Aubusson, 1h30 de Clermont-Ferrand

En transition avant un nouveau départ vers l'exploration de l'Amérique Latine. Restant néanmoins ouvert aux propositions de la vie. Ayant découvert que c'est là que la Magie opère. Je viens vous proposer de vous accueillir pour une retraite.

Une retraite? Spirituelle? La fin du travail? Mais je n'ai pas 65 ans? ... Non une retraite thérapeutique, à la campagne, un temps de pause dans votre vie, sur 5 jours, pour prendre soin de vous, de votre corps, de votre espace interne. Mais également prendre soin d'un traumatisme, pas un gros traumatisme, mais un traumatisme continu, quelque chose qui dure dans le temps, tel un stress qui dure... un évènement qui semble être réactivé régulièrement, dans certains espaces de votre vie ou certains comportements vous posant problème.

Lors de cette retraite, je vous proposerai de vous accompagner avec l'ensemble de mon expérience et de mes outils. Au programme, entre autres possibles :

- **De la méditation, de pleine conscience, formelle, allongée ou assise.**

- **De la méditation en mouvement : des étirements en pleine conscience ou exercices de yoga.**
- **De la marche en pleine conscience dans la nature.**
- **De la méditation assise et exercices en nature.**
- **De la méditation informelle, dans les actes de la vie quotidienne.**
- **De la créativité : photolangage, dessin, écriture, conte, musique, danse.**
- **Du prendre soin de son alimentation et de son corps avec une cuisine végétarienne biologique.**
- **L'essai de jeûne intermittent comme le petit-déjeuner.**
- **Absence de consommation d'alcool ou de drogues.**
- **Essai de diminuer sa consommation de cigarettes pour les fumeurs.**
- **Des exercices et outils de psychologie positive.**
- **Des jeux sur les émotions et sur des projets que nous pourrions avoir pour soi : avec Feelings et MotivéSens.**
- **De la psycho-éducation sur les traumatismes, les émotions, le système de survie et d'hypervigilance et le système de détente et de relâchement, de sécurité, le nerf vague.**
- **Des connaissances sur l'épigénétique : l'influence de ses comportements et de son environnement sur l'expression de ses gènes, de la gestion du stress et de la bonne santé notamment, ainsi que sur ses émotions.**
- **La prise en charge avec un processus d'auto-EMDR de groupe (nous ne parlerons pas de nos traumatismes au groupe, mais les garderons pour soi) sur un**

traumatisme continu, qui a encore une influence sur notre vie d'aujourd'hui.

A noter que cette retraite et travail sur soi ne se substitue pas à un travail thérapeutique personnel et/ou à un accompagnement médical engagé (ou qui auraient besoin d'être engagés) mais va être complémentaire et va pouvoir faire avancer grandement dans son travail individuel.

Bref un espace qui se veut global, englobant, pour prendre soin, de soi, de son corps, de son psychisme et de son être de façon globale.

Des outils à pouvoir réutiliser chez soi, pour soi, dans la reprise de sa vie quotidienne, pour continuer à prendre soin de soi dans celle-ci.

Cette retraite est faite pour vous si vous vous sentez appeler à la faire, si vous avez des besoins particuliers : du stress, des émotions exacerbées, des troubles du sommeil, un trauma continu, besoin d'avancer sur lui, besoin de travailler sur un trauma, ou simplement envie de prendre soin de vous, besoin d'un temps de pause, voire comprendre comment vous fonctionnez et être plus heureux et épanoui, ...

Elle n'est pas faite pour vous si vous n'avez pas envie d'être en mouvement intérieur, si vous n'êtes pas dans la bienveillance et la compassion, si vous préférez n'être que dans la critique et penser que le problème « c'est les autres ».

Contre-indications : maladies psychiatriques décompensées, non traitées et non stables. Si maladie psychiatrique stabilisée et traitée : demande de l'avis de votre psychiatre et lien avec lui avant inscription.

Echange téléphonique préalable autour de votre demande avant acceptation de l'inscription.

Toute inscription sera validée après réception des arrhes (250€ encaissés pour réserver votre place), le reste sera à régler sur place avant le début de la retraite.

Dates du 15 août (début à 10h) au 19 août (17h)

Lieu : dans la Creuse, à côté d'Aubusson, 1h30 de Clermont-Ferrand

Tarif : 850€ tout compris (hébergement, collectif (1 à 3 personnes par chambre), repas végétariens bio, enseignements/accompagnement de groupe) ; couple : 800€ chacun.

Early booking : - 200€ pour les 4 premiers inscrits, - 150€ pour les deux suivants, - 100€ pour les deux suivants, - 50€ pour les deux suivants.

Cadeau : accès gratuit à ma formation en ligne « Relax'et vous? La boîte à outils pour une vie épanouie » d'une valeur de 490€.

Nombre de participants : 4 à 11

Renseignements-inscriptions : 07 82 25 55 40

Animée par Sylvain Gatelier : psychologue clinicien, praticien EMDR Europe, Praticien mindfulness, sophrologie caycédienne, hypnose (médicale et régressive et spirituelle), fondateur association Relax'et Vous?

Outils :

- Méditation - Pleine conscience - Mindfulness : allongée, assise, formelle, informelle : dans les actes de notre vie quotidienne, en marchant

- Méditation en pleine nature
- Marche en conscience en pleine nature
- Sophrologie caycédienne
- Auto-hypnose
- Hypnose régressive (et spirituelle) de groupe (votre cerveau et votre corps vous amènent là où c'est ok et juste pour vous donc potentiellement juste dans des mémoires de cette vie ou dans des mémoires transgénérationnelles; si vous êtes ouvert à d'autres possibles, peut-être que votre corps et cerveau pourront également vous amener dans d'autres types de mémoires: l'idée étant dans tous les cas de libérer ces mémoires qui entravent pour gagner en liberté dans la vie quotidienne et dans la problématique d'un blocage).
- Alimentation en conscience : biologique et végétarienne 🥑
- Proposition d'essai de jeûnes intermittents (petit-déjeuner)
- Outils de psychologie positive
- Outils de l'ACT
- Jeux : feelings, motivesens
- Photolangage
- Outils de l'EMDR en groupe
- Outils d'auto-apaisement - d'autorégulation
- Yoga pleine conscience - étirements
- Respiration - cohérence cardiaque
- Musique/danse-salsa/écriture/conte/dessin

J'espère vivre avec vous, et vous offrir, un très beau moment de ressourcement, de guérison et de créativité afin de commencer à explorer la vie que vous souhaitez.

Je vous souhaite une très belle journée.

Avec le Coeur.

Sylvain Gatelier

Relax'et vous?