

Public :

Tout public.

Un bref entretien est prévu avec les personnes que je n'ai jamais rencontrées.

Quand :

De septembre à décembre 2017 :

23 Septembre

25 Novembre

A partir de janvier 2018 :

Un samedi par mois sans obligation d'engagement
(dates disponibles sur mon site)

Tarif : 70 euros la journée

Horaires : 10H00-18H00

Où :

Cabinet de psychothérapie
41 Avenue Paul Déroulède
54520 LAXOU

Inscription :

me contacter au 0607567782

*« Lorsque nous dirigeons notre puissance vers l'extérieur,
nous tombons dans les filets des représentations mentales
perdant ainsi notre complétude originelle »*

Daniel Odier L'incendie du cœur

Retour à soi

Atelier de méditation et de conscience corporelle



*« Revenir au centre de soi est la plus douce des médecines
autant pour soi-même que pour le monde »*
Bernard Lempert

Une fois par mois, un rendez-vous avec vous-même....

L'intimité profonde avec notre ressenti est source de joie et de clarté. Or notre éducation, nos histoires, nos blessures nous ont souvent conduit à nous couper de notre ressenti, à nous couper de nous même, parfois même jusqu'à fonctionner en « pilotage automatique » (addictions, compulsions).

Faire retour à soi c'est :

Laisser tomber nos stratégies, abandonner l'épuisant et vain désir de contrôle,

Observer nos fixations, nos identifications, nos réactions, sans évaluation, ni critique, ainsi que notre propre tyrannie exercée envers nous-même.

Explorer le corps de vibration, qui ne se réfère pas à l'anatomie et laisser la sensibilité corporelle se résorber dans le silence au delà du mental et de la dualité attraction/répulsion.

Laisser la détente nous reconduire à la tranquillité, la plénitude et la présence qui sont notre véritable nature.

Retrouver la fluidité naturelle du corps, sa fraîcheur, sa disponibilité.

Se laisser rejoindre par ce que nous sommes déjà, sans effort.

Les pratiques proposées sont issues du shivaïsme non duel du cachemire : méditation, yoga des émotions, visualisations, yoga nidra (relaxation profonde), pranayama (exploration du souffle), écoute de la sensibilité corporelle au travers de mouvements lents et simples.

Les débutants sont les bienvenus.

Journées animées par Joëlle Frisoni- Serra :

Très tôt, je me suis passionnée et interrogée sur les liens qui existaient entre le corps et l'esprit et j'ai entrepris une formation de professeur de yoga. Depuis plus de 15 ans la tradition du Shivaïsme du cachemire auprès de Daniel Odier puis d'Eric Baret imprègne mon quotidien et ma pratique de la thérapie. Cette approche corporelle est art de laisser la perception se résorber dans la conscience.

Par ailleurs, je suis formée à la psychothérapie. Je privilégie des approches qui explorent le lien corps/esprit : Analyse psycho-organique (APO), végétothérapie reichienne, analyse des rêves, Intégration par les Mouvements Oculaires (IMO) Intégration du Cycle de la Vie (ICV). Je consulte en cabinet à Laxou depuis 17 ans en individuel et j'anime des groupes de psychothérapie et de supervision. Je suis titulaire du certificat européen de psychothérapie (CEP) et j'adhère à la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P)

