

STAGE RECTO VERSEAU

AVEC BERNADETTE LAMBOY

Trouver les bonnes solutions par le Focusing

SAMEDI 06 ET DIMANCHE 07 MARS 2010

à Lausanne - Crissier (Bois-Genoud)

Nous avons en permanence besoin de trouver des réponses et des solutions aux situations que nous présentent l'existence, qu'elles soient problématiques ou pas. La démarche du focusing nous propose une manière directe, simple et bienveillante de nous aider nous-mêmes. Elle fait appel à notre sagesse du corps.

En quelques mots, il s'agit de porter attention à une sensation particulière de soi (que nous appelons «sens corporel») qui existe en arrière-fond et qui nous renseigne sur comment nous vivons une situation (par exemple : nous pouvons nous sentir avec un poids sur les épaules, un noeud à l'estomac, avec un boulet aux pieds, ou avec des ailes sur un petit nuage.) L'écoute de cette sensation va nous donner accès à de nouvelles informations et nous permettre de trouver les bonnes solutions à nos questionnements.

Le focusing est une démarche initiée par Eugene Gendlin, philosophe et psychologue américain, dans la tradition de l'Approche humaniste et expérientielle.

Ces deux jours seront l'occasion de nous familiariser à cette démarche à partir d'exercices et d'expériences vécues. Nous apprendrons à :

- Prendre en compte cette dimension sensible vécue, corporellement ressentie.
- Mettre en place une bonne relation avec soi – ouverture, accueil et réceptivité, non jugement.
- Écouter notre sens corporel des situations afin d'entendre les messages qu'il détient et qui viendront nous éclairer.
- Faire place au nouveau et au changement pour trouver des solutions innovantes.

● Journées animées par Bernadette Lamboy

Docteur en psychologie, formatrice à l'Approche Centrée sur la Personne (Rogers) et au focusing (Gendlin). Directrice de l'Institut de Focusing d'Europe francophone.

Auteure de :

- *50 Exercices pour être bien dans son corps. Editions Eyrolles*
- *Trouver les bonnes solutions par le focusing, à l'écoute du ressenti corporel. Editions du Souffles d'Or*
- *La Mort réconciliée, du refus à l'acceptation. Editions Bernard Gilson*
- *Devenir qui je suis. Editions DDB*

Prix du stage : CHF 300.- Horaire : 9h30 à 17h30

Bulletin d'inscription à retourner à : Recto Verseau - CP 12 - 1680 ROMONT
tél. : +41 26 652 45 44 fax : +41 26 652 55 44 - e-mail : info@recto-verseau.ch

Je m'inscris au stage : **trouver les bonnes solutions par le focusing**

Nom/Prénom

Adresse

NP & Ville

e-mail