

Corps et ouverture à mon monde intérieur

Décoder les messages de votre corps pour mieux vous connaître

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Découvrir combien l'attention à son corps est source d'une meilleure connaissance de vous-même
Progresser dans l'analyse et la compréhension de votre ressenti corporel et psychologique
Apprendre une méthode simple de présence à vous-même.

LE CONTENU DU STAGE

Un ensemble d'exercices corporels simples, accessible à toute personne (aucune préparation préalable), favorise une approche en profondeur de sa personnalité.

Une manière nouvelle d'entrer en contact avec la nature permet de rejoindre des aspects essentiels de soi.

Une lecture et une analyse guidée de l'expérience vécue permet d'approfondir les découvertes sur soi.

La recherche personnelle et en groupe constitue une excellente initiation à la méthode de l'analyse PRH.

1^{ère} partie : Thèmes abordés concernant l'analyse des sensations

- *Types de sensations (distinction entre sensations corporelles et sensations à contenu psychologique)*
- *Distinction entre « sensations » et « souvenir de sensations »*
- *L'observation et la description des sensations*
- *L'exploration des sensations*
- *L'analyse en profondeur*

2^{ème} partie : Thèmes abordés concernant l'analyse non verbale de la personnalité

- *Les messages du corps, leur écoute et leur accueil*
- *L'expression face à soi-même et pour soi-même*
- *L'expression face à un groupe*
- *L'expression dans la relation à l'autre*

Synthèse, plan d'action et bilan

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.
Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH.
La participation au stage « Qui suis-je ? » peut être aidante.