

Les limites dans la relation... Savoir les poser et les respecter !

*Je ne supporte pas le refus, la frustration... « Tout m'est dû »
Je ne sais pas dire non, me faire respecter... « L'autre est plus important »*

Ça vous parle ? Ce stage est fait pour vous.

Les limites, les miennes et celles de l'autre, sont le socle d'une relation saine et équilibrée. Elles parlent :

- *Du respect de soi et de l'autre (intégrité morale et physique)*
- *De l'affirmation de mes besoins (savoir dire « non » et un vrai « oui »)*
- *De la juste distance entre l'autre et moi*

*Construire un environnement sain avec des **limites claires** : conscientiser leur importance, ressentir les effets de la transgression, oser les poser sans crainte.*

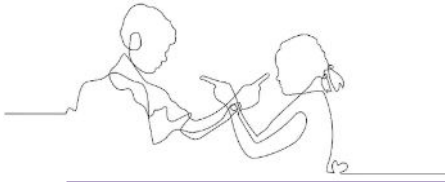
C'est ce que nous vous proposons d'expérimenter, avec l'aide précieuse du plus petit masque du monde, le nez rouge.

Un espace pour :

- *oser explorer ce que me fait l'envahissement, l'intrusion, l'abus*
- *faire un pas de côté grâce au jeu*
- *se risquer à la transgression des limites*
- *partager mon vécu*
- *harmoniser la relation à moi-même et aux autres*



Le jeu nous permettra de déconstruire les à priori, les jugements, les croyances et les amalgames qui se rattachent à notre positionnement dans la relation pour aller vers plus d'épanouissement.



Les limites dans la relation...

Savoir les poser et les respecter !

Pour qui ?

Ouvert à tous ceux et toutes celles que le sujet interpelle, même débutant.es en clown.

Nos bases d'intervention

La Gestalt-thérapie est une approche thérapeutique utilisée en relation d'aide, psychothérapie et coaching. Elle permet de « donner forme » à ce qui se passe en nous, d'identifier et de modifier la façon dont nous sommes en relation avec nous-mêmes et avec notre environnement. Elle envisage la santé dans une perspective globale où corps et psyché sont simultanément pris en compte.

Elle réhabilite le ressenti émotionnel souvent censuré par la culture occidentale.

Elle s'inscrit dans le courant humaniste et existentialiste.

Le clown-Gestalt

Le clown et la Gestalt partagent les mêmes outils : le travail sur l'émotionnel, le corps, l'Ici et Maintenant, la relation à soi, à l'autre, à l'environnement. Il est donc très pertinent de les marier pour en faire un outil encore plus puissant, avec, cerise sur le gâteau par l'intermédiaire du nez rouge, la notion de décalage par le jeu. Il est souvent plus facile (et plus joyeux, plus libérateur !) d'aborder de biais que frontalement...

Quand ? Où ? Combien ?

Dates sur le formulaire d'inscription.

A Paris 12^{ème} (adresse communiquée à l'inscription)

De 10H à 18H

260 euros le week-end

Qui sommes-nous ?

Marie-Christine Cornou, Gestalt-thérapeute

contact@zebreandco.com

www.zebreandco.com

Sophie Daugé, Gestalt-thérapeute et artiste-clown

isolde.dauge@gmail.com

<http://www.hautslesmasques.fr/>
