

Séminaire : Re-trouver l'élan

**Du Samedi 8 juin 2019 à 11h00
au Mercredi 12 juin 2019 à 17h00**

Trimurti Village 83 Cogolin

Organisé par : Les Productions Guy Corneau
Animé(s) par : Patricia Olive, Sophie Bouquerel

Les moyens

Le *Séminaire Re-trouver l'élan* se basera sur de nombreux éléments qui favorisent une vie équilibrée et qui entretiennent la créativité.

1) Le bilan de votre vie créative

Il permet de se mettre à l'écoute de soi et de prendre conscience de notre évolution dans ce domaine. Les rendez-vous manqués avec soi-même et avec la vie peuvent alors être constatés sans culpabilité. Il ouvre la possibilité d'un véritable dialogue intime avec ce qui nous interpelle des profondeurs avec les prises de conscience qui en découlent.

2) Le travail énergétique

À travers la visualisation créatrice, il permet une véritable transformation des états intérieurs inconscients qui ont pu entraîner des blocages et favorise la stimulation de la création de nouvelles ressources intérieures.

3) La créativité

À travers des exercices simples mettant en jeu l'écriture, le dessin ou l'expressivité verbale ou corporelle, la créativité permet de mettre en images, en gestes et en mots ce qui est souvent difficile à exprimer de ce qui se passe en soi. La capacité de rebondir s'en trouve ainsi stimulée.

4) L'échange avec les autres

Cette retraite offrira de nombreuses occasions d'échanges authentiques avec des personnes qui vivent des processus similaires ou qui les accompagnent. Le groupe agira comme une caisse de résonance qui facilitera la découverte du sens profond des étapes du processus.

5) Le rapport au corps et à la nature

Le mouvement et la souplesse du corps physique soutiennent la vie et la santé. Nous débiterons chaque jour par des mouvements corporels ou énergétiques. Cet éveil permet de se mettre en rapport intime avec soi, la nature et tout l'univers afin de bien démarrer la journée.

6) L'alimentation

Pendant le séjour, un soin particulier sera apporté à l'alimentation. Celle-ci sera principalement végétarienne. Il y aura toutefois quelques repas où des protéines animales seront disponibles.

7) L'amour, l'élan de vie et la méditation

C'est l'amour et le respect profond de soi et de ses talents qui seront explorés pendant ce séminaire afin que l'élan de vie puisse se renouveler chez chacun et chacune. La méditation viendra préparer ou prolonger ces découvertes intérieures.

Nombre de participants

Les lieux où nous travaillerons pourront accueillir jusqu'à 60 participants. Comme le travail se fera en plénière et en sous-groupe, l'invitation sera tout de même un retour à soi ou à un échange en tout petit groupe où l'expérience de l'un éclaire l'autre et vice versa, ainsi personne ne devrait souffrir du grand nombre. À l'inverse, l'effet de groupe facilitera une véritable concentration sur les buts du séjour, et l'énergie collective en sera décuplée.

Les animatrices

Patricia Olive

Praticienne et formatrice diplômée de Soma en Body Mind Centering®, Patricia est l'auteur de plusieurs ebook sur notre rapport aux saisons, sur la créativité et est entrain d'écrire un livre sur sa pratique « Danse et sens ». Son travail est dédié à la création de ponts entre la relation au corps, au mouvement, à la nature, la spiritualité et la créativité profonde de l'être. Elle propose un épanouissement corporel et personnel à travers un programme d'accompagnement individuel "Des Sens à Sa danse", des retraites-voyages, un cycle de stages "danser au rythme des saisons" et des séjours ressourcement avec son compagnon professeur de yoga, accompagnateur en montagne et formé à la cuisine santé. Elle intervient à l'ESSSE de Lyon en tant que formatrice en équilibre corps/esprit.

Sophie Bouquerel

Somato-psycho-pédagogue, formatrice en méditation et chargée de cours à l'université, Sophie propose un espace de travail pluridisciplinaire (philosophique, artistique et somatique) qui prend soin de l'essentiel et s'appuie sur les lois du vivant. Son approche valorise la place centrale de l'intériorité vécue dans le rapport à la décision et à l'action. Le corps est alors considéré comme un allié précieux et porteur d'informations inédites.

Elle est co-fondatrice de l'évènement *Corps et Humanité* et chercheuse associée dans le cadre du projet *Le Grand Secret du Lien*. Elle intervient aujourd'hui auprès de la Comédie Française et accorde une place toute particulière à l'accompagnement des artistes et de toute personne souhaitant porter au monde une parole singulière.

Journée type proposée lors du séjour (à titre indicatif seulement)

7h15 à 8h / Éveil matinal et méditation

8h à 8h45 / Petit-déjeuner

9h à 13h / Enseignement et exercices pratiques

13h à 16h30 / Déjeuner et pause

16h30 à 19h30 / Plage d'expression créatrice

20h / Dîner

21h30 / Soirée libre ou activités proposées

Pour inscription <https://www.trimurti.fr/re-trouver-lelan-1233.html>