

Dimanche 22 Octobre 2023

QUE SUIS-JE ?

Dans la part théorique de cet atelier, je présenterai un modèle du développement humain qui permet de comprendre comment se structurent l'être, les traumatismes, le caractère, la personnalité et l'égo.

Ce modèle permet aussi d'appréhender comment fonctionnent en interrelation les différents plans de notre expérience : les besoins vitaux, les traumas et les blessures du développement, les émotions et le système nerveux.

Cette compréhension permet de rendre plus conscients les processus à l'œuvre en nous, et de cultiver les qualités d'accueil et d'acceptation qui favorisent la diminution du niveau de conflit intérieur, et de la souffrance qui en découle.

Dans la partie pratique : je vous montrerai comment utiliser les moments difficiles de notre vécu (stress, émotions douloureuses, jugements négatifs, conflits, contractions...) pour éclairer les différentes parts qui sont à l'œuvre en nous, puis pour ensuite intégrer la totalité du contenu de l'expérience et revenir à l'état d'équilibre et de paix intérieure.

Notre expérience ne peut nous limiter que tant que nous lui résistons. Lorsque l'on comprend comment accueillir les choses qui vivent en nous, nous retrouvons la liberté et la quiétude inhérentes à notre Être.

Salle Yoga des Coqs Rouges

13, Place Sainte
Eulalie
Bordeaux Centre
(Tram B/Victoire)

De 9h00 à 13h00

Tarif :

Adhérents yoga: **30 €**

Non adhérents : **35 €**



Infos et inscriptions : Patrick BOULAN
turiya.tmy@gmail.com - Tel : 06 81 92 43 60