

# 2 et 3 Décembre 2023

# Transformer la Peur



## Au Jardin d'Alice

2, Le Noble  
33750 Nérigean

**Samedi : de 9h00 à 19h30**  
**Dimanche : de 9h00 à 19h00**

### Tarif :

Individuel : 160 €  
Etudiant/ddeur d'emploi : 145 €  
Couple : 290 €



La peur est l'émotion fondamentale cachée derrière chaque traumatisme.

De ce fait, elle réside à la racine de la structure de notre identité, et est profondément impliquée dans la construction de l'égo (c'est pour compenser cette peur que l'égo est si avide de pouvoir et de contrôle).

Elle se cache aussi sous le masque que nous présentons en société, sous nos comportements automatiques, derrière le contrôle, les jugements, et toutes nos stratégies d'évitement, de compensation et de déni.

Tant qu'elle reste dans l'ombre, elle impose un carcan qui inhibe notre énergie, notre expression et notre élan vital, et nous coupe des qualités et de la simplicité de l'être.

Transformer la peur, c'est donc d'abord la rendre consciente et réaliser à quel point elle sous-tend toute la structure de notre personnalité. On va ensuite pouvoir explorer les différents aspects que cette émotion prend en nous, puis l'accueillir, la ressentir, et la laisser être.

Dans cette relation ouverte et bienveillante, la peur va se transformer, et va nous ouvrir l'accès à une plus grande profondeur. De là, nous pourrons ensuite retrouver les qualités naturelles de notre soi authentique, ancrés dans la confiance, la sécurité, et dans une liberté faite d'innocence, de spontanéité et de vulnérabilité.

Stage animé par **Samasta-Patrick Boulan**  
Renseignements et inscriptions : **06 81 92 43 60**  
**www.turiya.fr**