

Du 05 au 07 février 2027
Arrivée le vendredi à 11h00
Départ le dimanche à partir de 15h00

Ecolieu Ô Saveur de l'Instant à Saint-Usuge en Saône-et-Loire (à 1h30 de Besançon, à 30 minutes de Lons-le-Saunier)

TARIF

- Stage : 420 €
- Hébergement en pension complète : 170 € en formule de base

L'inscription est validée par le versement de 150 € d'arrhes.
Les 270 € restant seront payés le jour du stage.
Les arrhes sont retenues en cas de désistement.

HÉBERGEMENT

La formule de base de l'hébergement est en chambre multiple. Voir en direct avec l'établissement pour la disponibilité et le coût supplémentaire d'une chambre individuelle.

Les repas sont bio-végétariens, adaptés aux régimes sans gluten et sans laitage ou aux régimes vegan, préparés sur place à partir de produits bio et locaux.

La réservation de l'hébergement se fait directement auprès de l'Ecolieu.

Ecolieu Ô Saveur de l'Instant
03 73 27 05 75
174, rue du Thiellet, 71500 Saint-Usuge
https://ecolieu-osaveurdelinstant.fr



Au cours d'un week-end immersif, nous vous proposons un espace de groupe sécure et bienveillant dans lequel explorer l'estime de soi et renforcer ainsi votre confiance en vous.

Accompagné(e) par une psychothérapeute et une art-thérapeute, vous êtes guidé(e) à travers des ateliers créatifs à visée thérapeutique s'appuyant notamment sur le maniement de l'argile et sur un travail corporel. Cette exploration favorise l'expression de vos émotions et de votre créativité.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Renseignements et inscription
auprès d'Isabelle Paris
au 06 89 20 86 35
ou isparis25@gmail.com

Créativité et confiance en soi :

Retrouver et développer sa force intérieure

Les gens ont quelque chose en commun :
ils sont tous différents.



Isabelle Paris
Psychologue et psychothérapeute

Nelly Gentit
Praticienne en art-thérapie

DU 05 AU 07 FÉVRIER 2027
À SAINT-USUGE (71)

Les intervenantes



Isabelle Paris
Psychologue et psychothérapeute

Psychologue et psychothérapeute, l'analyse transactionnelle et la thérapie intégrative constituent le fil rouge de ma pratique.

C'est dans un lien de confiance empreint d'empathie que j'accompagne les personnes vers une meilleure compréhension d'elles-mêmes, et vers leur capacité à trouver leurs propres solutions pour construire de nouveaux modes relationnels.

Je travaille avec les mémoires de la personne, de son histoire et de son corps. Ce qu'elles nous racontent nous permet de trouver ensemble le chemin parfois sinueux du sens de nos souffrances, de nos blessures engrammées dans notre corps.



Nelly Gentit
Praticienne en art-thérapie

Artiste sculpteur mais aussi artisan plâtrier-staffeur, j'ai exploré et travaillé la matière sous ses diverses formes, ses diverses textures, et j'ai pu expérimenter son pouvoir thérapeutique.

J'aime à faire découvrir la puissance des sensations que donnent les mains dans la terre ou dans les couleurs, et je me réjouis de partager la joie que procure l'expression créative.

J'ai à coeur d'associer les dynamiques de groupe à une prise en compte de la spécificité de chacun, comme j'ai pu le faire en tant qu'enseignante auprès d'enfants en difficulté.

Présente à ce qui se vit et ce qui s'exprime, j'accueille l'émergence de l'expression de chacun avec un regard enrichi par l'analyse transactionnelle, et une qualité d'écoute enrichie par ma pratique de la Communication Non-Violente (CNV).

Les mains dans l'argile, nous commençons un voyage créatif... Cette matière à la consistance singulière nous permet de vivre dans le concret l'expérience de la solidité et de la sécurité, également celle de l'adaptation et de la transformation. Et si ce contexte ludique et rassurant était l'occasion de laisser s'exprimer vos mains et votre être ?



Pendant ces 2 jours, nous vous accompagnons dans un aller-et-retour permanent et naturel entre ce qui se vit avec la matière, ce qui se vit en soi-même et ce qui se vit avec les autres.

Dans ce mouvement, la présence du groupe est précieuse et essentielle. Au sein de cet espace sécure et bienveillant, la construction d'un lien entre les individus permet de :

- Reconnaître les émotions, les clarifier pour mieux comprendre leur message et apprendre à les réguler.
- Renforcer la confiance en soi à travers des exercices pratiques et des retours constructifs, afin de se sentir plus à l'aise dans les interactions.
- Apprendre à utiliser son intuition et son intelligence émotionnelle pour prendre des décisions plus éclairées dans des situations relationnelles complexes.

Par le collage, c'est un autre langage que nous allons explorer. Jouer avec les couleurs, associer des images permet doucement l'émergence d'un ressenti, d'une histoire...





Des mises en situation dans l'espace sont aussi proposées : c'est alors un travail avec le corps tout entier qui permettra de développer une lecture et une écoute sensible de chacun.