

GROUPE CONTINU DE RELAXOTHERAPIE ANALYTIQUE

Animé par Philippe BIETH

CALENDRIER 2009-2010

La Relaxothérapie Analytique utilise différentes techniques de relaxation (passives et dynamiques, sophrologie...), le dessin ou d'autres supports, et le travail d'association verbale autour du vécu corporel dans son ensemble.

C'est une psychothérapie corporelle originale qui vise essentiellement à résoudre les conflits internes non résolus, à travers la prise en compte de tous les aspects du corps (physique, émotionnel, mental, énergétique...)

La détente, le lâcher prise que procure la relaxation ouvre l'accès aux manifestations de l'inconscient. Leur représentation (accès au registre symbolique de la personne) et leur verbalisation offriront une base, un support, un axe de travail à développer.

OBJECTIFS :

S'accorder un temps d'attention, de bien être,
Faire l'apprentissage de techniques d'équilibre pour sa vie quotidienne,
Développer l'écoute de son ressenti,
S'approprier la structure de son schéma corporel,
Laisser s'exprimer les mémoires corporelles,
Représenter les manifestations émergentes (dessin...)
Partager et dire avec l'autre,
Pouvoir donner du sens à son histoire,
Expérimenter son chemin d'individuation, d'autonomie, de liberté,
dans un climat contenant, respectueux et accueillant.

- *Ce groupe est ouvert à toute personne en quête de sens et de mieux être.
Prévoir une tenue souple et confortable, et un tapis de yoga ou équivalent.*
- *Il peut être joint à tout moment de l'année en fonction des disponibilités ;*
- *Ce groupe peut constituer une année probatoire préalable aux formations de Savoir Psy*
- *A l'issue de la première séance, un engagement d'une année est demandé.
Toute absence est due.*

1 SAMEDI après-midi par mois de 14h à 18h15.

DATES : **2009 :** 21 novembre, 12 décembre,
 2010 : 23 janvier, 13 février, 20 mars, 10 avril, 29 mai, 19 juin, 03 juillet

LIEU : **L'Atelier 77, 77 rue de Charonne 75011 Paris M° Charonne**

PRIX par demi journée : 70€ par personne - 12 participants maximum

L'animateur : **Philippe Bieth**, relaxothérapeute analytique, praticien en gestalt-thérapie analytique.

- *Un entretien préalable est demandé avant toute inscription auprès de
Philippe Bieth au 06 03 68 56 81*