

PRÉSENTATION

Accompagnement en gestalt thérapie,
psychomotricité et réflexes archaïques :

Nous proposons des expérimentations autour de la rencontre dans le corps et de la prise de conscience des sensations à l'occasion de la relation avec soi-même et avec l'autre. Comment faire le lien entre tonus et émotions pour mesurer combien ces émotions influent sur nos corps et peuvent rester en mémoire dans des tensions durables. Dans le cadre contenant du groupe, nous vous invitons à les accueillir, en prendre soin et se laisser traverser avec l'éclairage d'un double regard en psychomotricité et psychothérapie, pour mieux comprendre votre mode relationnel à travers la construction de votre corps.



Les intentions du groupe :

- Faire l'expérience d'un vécu corporel pour prendre soin de soi, mieux se connaître et mieux comprendre son mode de fonctionnement dans le lien à soi, à l'autre et à l'environnement.
- Accueillir et gérer les émotions dans le lien à soi et à l'autre.
- Bénéficier de la dynamique de groupe pour explorer le corps en relation dans un cadre sécurisé et convivial.
- L'accompagnement d'un processus d'évolution tout au long de l'année, en complémentarité et soutien d'un accompagnement thérapeutique individuel.
- L'inscription au groupe permet aussi un accompagnement individuel avec les thérapeutes

Historique du groupe :

En 2022, nous avons mis en place des groupes en demi-journée de « Corps en relation » pour expérimenter la complémentarité entre l'accompagnement thérapeutique et l'exploration corporelle à travers la psychomotricité. Cette expérience nous a permis de valider la qualité d'écoute du corps et des processus à l'œuvre pour une meilleure compréhension de soi et conscience des modes relationnels inscrits dans nos corps.

Illustrations : © <https://leahyerpe.com>



GROUPE - CORPS EN RELATION - 2023/24 - Le Mans

<p>Groupe Corps en relation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lieu : Au mieux Etre, dans la yourte, 279 avenue Felix Geneslay, 72100 Le Mans • Durée : 3 heures (de 18h45 à 21h45) • Animatrice : Raphaële Volpi, Gestalt Thérapeute Sandrine Toutain, psychomotricienne, formée aux réflexes archaïques • Nombre de participantes : entre 6 et 10 personnes • Tarif : 70 euros • Périodicité : chaque mois d'octobre 2023 à juin 2024 (hors vacances scolaires)
<p>Dates 2023 2024</p>	<ul style="list-style-type: none"> - lundi 09 octobre - lundi 20 novembre - lundi 18 décembre - lundi 15 janvier - lundi 12 février - lundi 11 mars - lundi 08 avril - lundi 20 mai - lundi 17 juin
<p>Engagement dans le groupe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement moral à participer à l'ensemble des séances jusqu'à juin 2024 à valider à l'issue de la deuxième séance. <p>Si toutefois vous souhaitez vous désengager du groupe, vous exprimerez votre choix auprès des thérapeutes, puis l'annoncerez au groupe à la séance suivante et vous vous engagez à participer à une dernière séance afin de dire au revoir au groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Annulation : toute séance de groupe non décommandée au moins 48 heures à l'avance, est due. Ceci dans le but de soutenir le processus thérapeutique et la cohésion de groupe.
<p>Cadre thérapeutique</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Confidentialité au sein du groupe. Ce qui se passe dans le groupe reste dans le groupe. (double confidentialité) • Respect de l'intégrité psychique et physique de la personne : pas de conseils ni de jugement en lien avec les opinions et le vécu corporel des participant(e)s ou des thérapeutes. Faire l'expérience d'accueillir dans la bienveillance et le non jugement. (Invitation à parler en « je ») • La personne garde son libre arbitre à tout moment du processus thérapeutique au sein de groupe. • Liberté de tout dire et de ressentir dans le groupe. Pas de passage à l'acte (dégradation du matériel ou violence physique). • Pas d'obligation de résultat, chacun vient avec son corps et les émotions présentes au regroupement
<p>Valeurs</p>	<p>Respect, bienveillance, autonomie, engagement, responsabilité, liberté, non jugement, authenticité, confidentialité, soutien, solidarité, évolution, expérimentation, créativité, écoute, non passage à l'acte, sécurité du cadre...</p>