

# Mon corps et ma croissance comme personne

*Instaurer une harmonie plus grande entre son corps  
et les autres instances de sa personne*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

- Me connaître sous l'angle des éléments constitutifs de la relation à mon corps ;
  - découvrir la place et le rôle de mon corps dans ma croissance personnelle ;
- afin d'améliorer ma relation à celui-ci dans un mouvement d'unification de ma personne.

## LE CONTENU DU STAGE

---

- *1<sup>re</sup> partie – Les éléments constitutifs de la relation à mon corps*
  - L'image de mon corps
  - L'histoire de la relation à mon corps
  - Mon corps a un langage
  - Les besoins de mon corps
  - Ma sexualité
  - Le potentiel d'énergies de mon corps
- *2<sup>de</sup> partie – La place et le rôle du corps dans ma croissance personnelle*
  - La place et le rôle du corps
  - Mon corps et l'unification de ma personne
- *Plan d'action et bilan*

## CADRE PÉDAGOGIQUE

---

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant.e à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.rice intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes de synthèses, ...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à des prises de décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Le stage est accessible à toute personne adulte. Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.