



UN ESPACE DE RESPIRATION

COMMENT SE SENTIR VIVANT

*« Alors l'esprit ne regarde ni en avant, ni en arrière.
Le présent seul est notre bonheur. » Goethe, Faust, Acte 2*

Je crée cet **atelier** dans une réflexion sur la place que nous offrons aujourd'hui à notre senti, à notre vécu dans l'instant présent. Là où le monde s'accélère, où l'urgence s'inscrit au quotidien nous poussant toujours plus vers la performance, avec son lot d'angoisses, de crises de panique, de burn-out et de dépressions.

Cet atelier se veut être une **respiration**, une pause salutaire dans le rythme effréné de nos vies.

Je vous propose un voyage vers une autre destination :

- Explorer comment sentir autrement qu'avec des mots
- Porter une attention tranquille à l'instant présent
- Ressentir et éprouver
- S'arrêter de faire, de s'agiter, de ressasser
- Se retrouver dans son rythme personnel, dans la conscience de soi.

La simplicité de cette exploration de soi, ici et maintenant, va se dérouler à partir de notre respiration, à l'écoute de nos perceptions corporelles. Nous allons nous rendre attentifs à nos sensations et repérer comment notre esprit s'en va, comment les pensées bavardent en nous, nous égarent, empêchant nos choix de vie conscients et lucides.

- Ouvrir ce qui se passe là en nous sans jugement, sans intention et sans se donner d'obligation de résultat
- Regarder le flot de nos pensées dominatrices, capricieuses et laisser passer.
- Lâcher nos préoccupations du passé ou du futur qui nous engluent dans des soucis ou des angoisses

On observe souvent aujourd'hui qu'on passe du déni de notre senti quand tout va bien à l'hypocondrie au moindre mal.

Ce contact tranquille de l'instant présent privilégie notre force pour toucher à la permanence de notre sécurité intérieure.

Cet atelier s'adresse à toute personne qui désire se placer dans une autre perception de soi et de ce qui nous entoure ou qui désire approfondir son accompagnement thérapeutique.

*« Ou est donc ma peine? Je n'ai plus de peine.
Ce n'est qu'un murmure au bord du soleil »
Paul Fort, Chansons à l'aube.*

Durée de l'Atelier: **1 HEURE** Prix : **20 €**

Lieux :

- 8 place du Ravelin, **Toulouse** (métro St Cyrien)
Jours: Tous les derniers Samedi de chaque mois 10h30 à 11h30
ou de 14h30 à 15h30.

- 39, rue des Bruyères, **St Orens de Gameville**.
Jours: Tous les derniers Vendredis de chaque mois de 14h à 15h

Christine Maurel

Gestalt – thérapeute **06 65 21 86 93**

chryismaurel@orange.fr

<http://gestalt-therapie-christinemaurel.com>

diplômée de l'École Parisienne de Gestalt
(Fédération Française de Psychothérapie)
membre de Gestalt Association Midi Pyrénées
<http://www.gestalt-therapie-mp.com>