formations
hakomi
lausanne
2017

bonjour,

vous recevez cet email parce que nous nous connaissons, parce que vous vous intéressez au hakomi, ou parce qu'une personne qui me connaît vous l'a transmis. si vous désirez continuer à être informé de mes activités merci de répondre à cet email en mettant simplement oui dans l'objet. si par contre vous ne désirez plus recevoir ces informations, vous pouvez cliquer sur le bouton "unsubscribe" au bas de cette page et s'il vous plaît ne me mettez pas dans vos indésirables. merci de partager ce message abondament et j'espère à bientôt.

sophie cattier

hakomi est une méthode d'accompagnement à la découverte de soi, par la pleine conscience et le corps.

la méthode hakomi s'apprend comme elle se pratique. la formation est tout d'abord expérientielle. l'enseignement se fait par des exercices pratiqués individuellement, à deux ou en petits groupes. ces exercices sont conçus pour transmettre les principes et outils de la méthode tout en offrant la possibilité d'explorer sa propre organisation intérieure.

vous pouvez vous attendre à être transformé tout en apprenant des savoirs faire et des savoirs être qui vous seront utiles dans toutes vos relations. en suivant le cursus complet de 45 jours, vous apprendrez un outil thérapeutique puissant et doux.

chaque atelier peut servir à découvrir la méthode.

les weekends sont multi niveaux. vous amenez vos qualités personnelles, vos connaissances, vos expériences de vie, qui sont le point de départ de votre apprentissage. débutants et étudiants avancés s'enrichissent mutuellement, les débutants bénéficient de la modélisation de la méthode par les plus expérimentés, et les plus expérimentés ont l'occasion de clarifier et d'approfondir leur compréhension et leur pratique en travaillant avec des personnes qui débutent.

ateliers

25 et 26 mars
la présence bienveillante

avoir des relations nourrissantes n'est pas toujours facile. dans cet atelier vous explorerez les habitudes relationnelles qui vous empêchent d'être présent à l'autre comme vous le souhaiteriez. vous découvrirez comment créer un état d'esprit appréciant et ouvert qui invite à la profondeur et donne un sentiment de sécurité. la présence bienveillante est fondamentale à la pratique du hakomi, mais c'est également une manière d'être "avec" ressourçante et transformatrice qui permet des relations plus enrichissantes.

13 et 14 mai
calmer le mental

dans cet atelier, vous apprendrez comment maintenir un état d'esprit centré sur l'instant présent, calme et sensible. la pleine conscience sera enseignée et pratiquée. l'idée de base est de devenir calme et de le rester, tout en étant présent aux autres et à soi même. vous explorerez les tendances habituelles et les idées inconscientes qui interfèrent avec cette possibilité. vous utiliserez la méthode hakomi pour faire l'expérience d'alternatives à ces vieilles habitudes.

17 et 18 juin
l'expression non verbale

dans son bestseller "l'intelligence émotionnelle", daniel goleman dit que 90% de notre intelligence émotionnelle est communiquée non verbalement. l'expression non verbale transmet ce qui se passe pour nous dans le présent, mais aussi toute notre histoire. en utilisant un esprit calme et sensible et en faisant des petites expérimentations à la façon hakomi, vous allez apprendre à rester mieux en lien, mais aussi à accompagner une personne dans la découverte de ce qu'elle exprime non verbalement, et qui influence les possibles de son existence.

16 et 17 septembre
la communication nourrissante

avoir des bonnes intentions, offrir sa compassion et être vraiment présent pour soutenir quelqu'un en détresse, n'empêche pas de se sentir parfois sans ressources face à la peine et à la souffrance. Il y a pourtant des moyens efficaces pour répondre à ceux qui ont besoin de réconfort et de réassurance, et pour les aider à faire l'expérience d'un lien nourrissant. vous explorerez ici les adaptations inconscientes qui vous maintiennent parfois éloigné d'un réconfort ou d'une expérience émotionnellement nourrissante, même quand elle est à portée de main. vous apprendrez aussi comment rendre cela plus accessible à une autre personne.

informations

formatrice:
sophie cattier

horaires:
10h - 17h30
(6 heures de cours + pauses)

lieu:
espace pour soi, rue traversière 3, 1004 lausanne

coût:
300.- par weekend à verser pour valider l'inscription
banque raiffeisen 1880 – bex
bic swift RAIFCH22
iban CH34 8044 7000 0071 0930 9
en faveur de sophie cattier

inscription par mail à:
sophie@corpus-animus.ch

nombres de participants:
20 places maximum, attribuées par chronologie d'inscription

délais d'inscription:
10 jours avant début de l'atelier

modalités de désistement:
à moins de 10 jours du cours 60% dus,
entre 10 et 30 jours 30% dus

Corpus Animus

accompagnements & formations

sophie pratique la thérapie psycho corporelle depuis 1999 et consulte à lausanne et à bex. elle est formatrice hakomi depuis 2010 et l'enseigne dans différents pays d'europe.

toujours et encore curieuse du corps-esprit et des relations humaines, sophie trouve dans l'enseignement et la pratique du hakomi une manière de semer des graines de connaissances et de transformations, et de partager son enthousiasme quant à la sagesse inhérente au vivant.

contact : sophie@corpus-animus.ch +41 79 226 48 31

www.corpus-animus.ch

Unsubscribe