

LE CHEMIN DES EMOTIONS

du 11 au 17 juillet 2022

à VALDEBLORE (06)

Cheminer ensemble, vers et avec ses émotions, au fil d'une semaine, pour mieux les comprendre et acquérir des outils pour vivre en sérénité avec elles.



Ce stage est une invitation à traverser ses émotions en (re)prenant contact avec l'énergie vitale du corps et de la création.

Nous vous proposons de vivre deux approches en conscience pour accéder à des sentiments et des émotions enfouis, et construire un chemin vers une transformation positive de soi-même.

En vous appuyant sur la pratique guidée du yoga, de la méditation et de pratiques plastiques encadrées, vous travaillerez sur l'identification et l'expression de vos émotions.

Nous vous partagerons des clés et des outils pour votre quotidien.

Nous serons là pour vous accompagner et vous soutenir dans « ce temps pour soi ».

Vous trouverez dans le groupe des ressources et des appuis très nourrissants.

Expérimenter, explorer, ressentir vous donneront le matériau nécessaire pour mieux vivre ces émotions et continuer à marcher avec plus de confiance.

Présentation

Nous ne savons pas toujours nommer nos émotions, même lorsqu'elles sont agréables, une émotion peut en cacher une ou plusieurs autres, et bien souvent nous ne les ressentons pas...elles se manifestent sans crier gare tels des raz-de marée à force de les réprimer, les ignorer et les accumuler. Notre équilibre physique et psychique est alors en danger !

La bonne nouvelle c'est qu'elles sont des réponses naturelles à ce que nous vivons de hauts et de bas.

Nous vous invitons à rencontrer, à traverser les émotions qui sont là et celles qui vous accompagnent depuis toujours pour comprendre le ou les messages qu'elles vous donnent.

La porte d'entrée immédiate vers la vie intérieure est votre corps.

Yoga et méditation

Des pratiques douces, en conscience, pour relier le corps et l'esprit, observer les sensations et les sentiments, connecter de l'intérieur au monde des émotions.

Cercle de partage

Un lieu de partage et d'écoute bienveillante où chacun.e peut déposer ses expériences et pensées, en toute sécurité.

Les ateliers d'expression créative

Ils vous feront jouer avec la matière plastique tel que le collage, la peinture et l'écriture. Un carnet de bord créatif

vous accompagnera tout au long de ce voyage.

Aucune compétence artistique n'est requise. L'idée n'est pas de faire bien mais de se faire du bien!



Le programme

Lundi 11 JUILLET

Accueil à partir de 17h

18h : Cercle d'ouverture / présentation du déroulé du stage

Du mardi 12 au vendredi 15 JUILLET

Matin : Yoga, Méditation et Atelier de pratique artistique

Pause déjeuner et détente

Après -Midi : Atelier de pratique artistique, Yin Yoga

Dîner puis alternance entre Cercle de partage & Méditation et soirée détente, selon l'humeur...

Samedi 16 JUILLET

Matin : Yoga et cercle de clôture

Fin du stage : 13h



Le lieu

La retraite a lieu à Valdeblore, dans l'arrière-pays niçois, aux portes du Mercantour, à 1h15 de Nice. Le chalet est situé à quelques minutes à pied du vieux village de St-Dalmas-Valdeblore. Ce lieu tranquille et calme, propice à la détente et au retour à soi, proche de la nature, vous séduira par son esprit cocoon et la beauté des paysages alentours.



Tarifs et conditions

Accompagnement : 680 euros / arrhes 200 euros

Logement et Repas : 450 euros (pension complète) / à payer sur place



A propos de ...

Caroline et Marion Escaich sont deux sœurs dont le parcours singulier les réunie dans le désir de co-créeer des stages et des ateliers au service du développement personnel.

Leur approche psycho-corporelle invite à explorer les émotions afin de soutenir la personne dans sa transformation vers un mieux-être personnel et l'accompagner dans sa quête de juste place et de sens profond de sa vie.



Caroline Escaich est thérapeute transgénérationnelle

(psychogénééalogiste) et plasticienne. Formée également à l'accompagnement thérapeutique par les arts plastiques, elle anime des ateliers de groupe et propose des suivis individuels.

Guidée par le désir de créer, accompagner et transmettre, son parcours professionnel pluriel et son travail personnel toujours en mouvement, la conduisent à soutenir chez l'autre les volontés et le processus de changement vers un mieux-être, vers une quête de sens pour une vie en conscience.

Son approche utilise les ressources du dialogue, des échanges, du « faire plastique », des outils de la gestalt, de l'écriture, des rêves éveillés et du carnet créatif, en ayant soin de toujours placer la personne accompagnée actrice de son propre cheminement.

Marion Escaich est professeur de yoga, masseuse, formatrice et accompagnatrice en périnatalité (Yoga Doula). Se sentir bien, dans son corps et dans son être, trouver ses propres ressources pour avancer librement, donner un sens à sa vie, sont les motivations qui ont amenées Marion à explorer, depuis plus de 15 ans, le monde et le chemin du développement personnel, de la pleine conscience et de l'Amour. Elle recherche et expérimente sans cesse des pratiques ancestrales et contemporaines. Elle s'est ainsi forgée une approche singulière et accompagne aujourd'hui des personnes dans leur transformation.

Contact et réservations :

Marion : siwakupula@gmail.com / 06 03 20 48 52

www.marionescaich.fr / insta : marion.escaich / fb : Marion Escaich

Caroline : c.escaich@gmail.com / 06 60 96 56 33

www.traces.life / fb : Traces.Caroline Escaich