

# LE CHEMIN DES EMOTIONS

13 et 14 mai 2023  
à ARCUEIL dans le centre I FLOW

Caroline et Marion vous proposent lors de ce week-end expérimentiel de (re)contacter votre énergie vitale et votre potentiel créatif afin de trouver **l'équilibre corps, cœur, esprit.**



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.

A partir d'exercices guidés de **yoga kundalini** et **d'expression plastique**, nous vous invitons à rencontrer, à traverser les émotions qui sont là et celles qui vous accompagnent depuis toujours pour en comprendre le ou les messages qu'elles vous donnent.

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

Le yoga kundalini est un accompagnement idéal adapté à la **gestion du stress et des émotions** car il combine des **techniques posturales**, de **méditation**, de **relaxation** et de **respiration**. Il favorise l'observation de soi et la circulation à tous les niveaux dans le corps et agit sur la bonne santé de votre système nerveux.

## **La pratique artistique met également l'énergie en mouvement.**

En s'appuyant sur l'utilisation de **l'écriture**, du **dessin** ainsi que du **collage**, l'approche spontanée proposée dans ce stage permettra à votre appareil inconscient, **intuitif** et imaginaire de s'exprimer et se révéler.

## **Ces deux processus d'exploration permettent de se centrer sur le chemin et non sur le résultat.**

A l'issue de ces deux journées, vous repartirez avec des outils pour continuer à marcher avec plus de confiance et d'ancrage dans votre vie.

**Les pratiques sont accessibles à tou.te.s, sans pré-requis.**

## Le programme

Accueil à 9h30  
10h - 12h30 Yoga  
12h30 - 14h00 Pause déjeuner  
14h00-17h30 Pratiques plastiques



## Le lieu

24 Av. Vladimir Ilitch Lenine - 94110 Arcueil (RER B/Laplace)



## Tarifs et conditions

290 euros pour le week-end  
Tout le matériel est fourni.

Possibilité de déjeuner sur place, terrasse.

## A propos de ...

**Caroline et Marion Escaich** sont deux sœurs dont le parcours singulier les réunit dans le désir de co-crée 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 (psychogénéalogiste) 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](mailto:siwakupula@gmail.com) / 06 03 20 48 52

[www.marionescaich.fr](http://www.marionescaich.fr) / insta : marion.escaich / fb : Marion Escaich

**Caroline** : [caroline-escaich@traces.life](mailto:caroline-escaich@traces.life) / 06 60 96 56 33

[www.traces.life](http://www.traces.life) / insta : traces\_caroline\_escaich