

Année 2018/2019

L'association Alternative Bien-être propose :

Mercredi 6 février 2019 - 20h-22h



LE FOCUSING *ou accompagnement en pleine présence*

Conférence animée par Laure ROUSSOTTE

avec le soutien de



Le **Focusing** consiste à être **pleinement présent** à ce qui vit en nous et établir une relation consciente avec nos ressentis corporels et nos émotions.

Cette démarche permet de cheminer avec ce qui se manifeste dans notre corps, avec bienveillance et douceur, à reconnaître et entendre ce que nos sensations ont à nous dire, à nous montrer.

Notre tendance naturelle lorsque nous vivons quelque chose de pénible, qui nous bouleverse, qui nous agace est de nous appuyer sur notre compréhension intellectuelle de la situation pour trouver des réponses dans notre intellect ou notre mental.

Mais il arrive que ce fonctionnement nous mène dans des impasses, notamment dans les passages plus difficiles de la vie ou ceux qui impliquent des émotions profondes avec d'autres personnes.

Or notre corps ressent aussi les choses, le corps ne ment pas.

Il réside là une sagesse et une connaissance profonde de ce que nous vivons, de ce qui est juste et bon pour nous.

Condition : Etre adhérent

Lieu : Centre socio-culturel 8 avenue de Nierstein 21220 Gevrey-Chambertin

Renseignements et inscriptions :

Le nombre de places étant limité, il est nécessaire de s'inscrire préalablement.

Tél : 06.67.16.96.15

Mail : contact@alternative-bienetre.fr

@ : <http://alternative-bienetre.fr/>

Facebook : Alternative Bien-Etre