

# Gestalt et Zen

## Trois jours de connaissance de soi en groupe

L'esprit de ce séminaire est de vivre en alternance trois pratiques :

- La méditation Zen,
- Des séquences thérapeutiques,
- Des temps libres d'intégration

dans un équilibre excitation/sérénité, temps de groupe/temps pour soi, relation à autrui/retour à soi-même.

### La méditation Zen

...est une manière de revenir vers soi et d'aller à la rencontre de ses sensations et ressentis sans tenter de les analyser, ni même de les nommer. C'est devenir en quelque sorte

l'explorateur de soi-même, ouvert et curieux à ce que notre corps donne à vivre et qu'il est difficile de percevoir dans un rythme quotidien habituel.

Dans ce cadre de l'assise immobile et silencieuse, les pensées et émotions se détachent d'autant plus ; nous devenons témoin privilégié de nos flots d'idées et d'émotions, de ce qui nous occupe l'esprit, et nous commençons à éprouver une distance, une liberté possible par rapport à elles.

### Les séquences thérapeutiques

...sont groupales ; chacun amenant avec lui ce qu'il souhaite mettre au travail ainsi que toute son histoire de vie avec ce qui est connu et ce qui ne demande qu'à l'être.

Le fait de prendre une place dans un groupe est thérapeutique ; c'est souvent dans des relations familiales, amicales ou professionnelles que l'humain rencontre des difficultés.

Co-créez notre réalité groupale et apprenez à partager ce qui fait souffrance dans le regard d'autres personnes et dans une écoute sensible amène toute la puissance à la thérapie groupale.



### Les temps libres

...de danse, de contemplation de la nature, de rêve ou de sieste seront une autre activité proposée durant ce séminaire. Pour ces temps, nous vous invitons à décider ce qui est bon pour vous à ce moment-là, par exemple :

- S'autoriser à ne rien faire,
- Répondre à un besoin de mettre son corps en mouvement,
- Participer à une immersion musicale,
- Devenir le témoin de la beauté de la nature environnante...



Quelle que soit la manière de se les approprier, ces temps permettront d'assimiler tout ce qui est mobilisé durant les méditations et les séquences thérapeutiques.

*Dans tout ce séminaire, nous vous appelons à mettre de la conscience sur vos sensations et ressentis et de vivre l'expérience de l'ici et maintenant.*

### Détails

**Quand ?** Du 3 janvier 18h au 6 janvier 16h

**Où ?** À La Belle Cordière, <http://www.labellecordiere.com/>

**Coût :** 270€ + Hébergement -- compter environ 70€ par nuit et par personne

Tarif étudiant et sans emploi : 150€ + Hébergement

### Intervenants :

**Christine Lebocq**, Psychopraticienne transpersonnelle et somatothérapeute

**Olivier Winghart**, Gestalt-thérapeute et pratiquant du Zen et Ch'an depuis plus de 30 ans

Tous deux sont formés à la gestalt thérapie en situation groupale.

Il y aura entre 8 et 12 participants, dans l'ordre des inscriptions. Contactez Christine ou Olivier pour valider votre inscription.

Christine 06 14 96 00 51  
[christine@somatotherapie.org](mailto:christine@somatotherapie.org)

Olivier 07 61 99 37 68  
[olivier@espacegestalt.com](mailto:olivier@espacegestalt.com)