

Ateliers thérapeutiques Jeûne et Rêve

Du Dimanche 28 janvier au samedi 3 février 2024
à la Maison Saint Joseph de VANOSC



Présentation :

Plus nous nous connaissons, moins nous nous confondons avec l'autre. Plus nous nous connaissons et plus nous pouvons trouver notre place, comprendre le monde qui nous entoure et l'habiter.

Chacun de nous est un être unique. La connaissance de soi permet l'affirmation de soi afin d'être en relation réelle avec notre propre identité. L'approche des rêves comme outil thérapeutique nous permet d'ouvrir un espace personnel privilégié, celui de nos rêves : une plongée en soi-même en connexion avec l'inconscient.

Quels messages cherchent-ils à nous délivrer ? Quels éléments s'opposent à notre épanouissement et à l'expression de notre désir de vie ?

Par une méthode simple d'accompagnement de groupe, chacun pourra à travers cet atelier accueillir en ouvrant la porte de ses rêves les informations susceptibles de construire un chemin cohérent avec lui.

Un contexte porteur :

- ✓ Le jeûne et la méditation : un espace privilégié à l'intériorité.
- ✓ Un cadre protecteur : écoute, non-jugement, respect, tolérance, confiance.
- ✓ Des exercices facilitateurs, favorisant le souvenir des rêves
- ✓ Un bain de nature : balade, marche méditative.
- ✓ Des temps d'expression en groupe.
- ✓ Des exercices créatifs (expression graphique, collages, écriture...)
- ✓ Des exercices corporels.
- ✓ Deux animateurs expérimentés dans l'accompagnement des groupes.



Contenu des ateliers sur le rêve :

Il s'agit d'une démarche d'accompagnement à la lecture de son rêve par les participants. Vivre cette démarche par demi-groupe quotidiennement permettra à chacun d'établir des liens avec son vécu personnel et d'y trouver du sens.

Informations pratiques :

Du dimanche **28 janvier 2024**
au samedi 3 février 2024

À la Maison Saint Joseph

07690 **VANOSC 04 75 34 62 95**

**Renseignements complémentaires
et indications pour se rendre en ce lieu :**

www.maisonstjosephvanosc.com

Draps ou sac de couchage sont à prévoir.

Participation financière : 50,00 € à l'inscription pour les achats de la session, par chèque à l'**ordre de CORAMESPRIT**

Frais d'hébergement et de location des salles → prévoir entre 29 € par jour et par personne

Participation à l'animation de la session : une libre participation à partir de 150€

Ci-joint une **fiche de préinscription** :

Nous vous demandons de joindre à cette **fiche de préinscription**, une **lettre de motivation** et de les envoyer à :



L'association CORAMESPRIT :
5, rue Jules Ferry
42270 SAINT PRIEST EN JAREZ
Coramesprit.fr