

Atelier mensuel

« Vivre plus pleinement »



Organisée par l'Association
Sésame



Renseignements: Association Sésame

Dominique BIAU

122, Allée des mimosas

83190 OLLIOULES Tel: 06 85 78 08 08

dbiau@wanadoo.fr

Un samedi par mois de 9h00 à 17h00
9 séances en 2025

animées par **Jean-Luc SOUVETON**



Présentation de Jean-Luc sur le site: coramesprit.com

Dates : Chaque quatrième samedi du mois

25 janvier , 22 février, 22 mars, 26 avril, 24 mai, 28 juin,
27 septembre, 25 octobre, 22 novembre 2025

Lieu : Salle Fabre Avenue de la corniche du soleil

83110 SANARY SUR MER

Tarif : 180 € pour la totalité des ateliers payables à l'inscription, adhésion Sésame comprise.

(Par chèque à l'ordre de l'association **SESAME** et qui lui resteront acquis)

+ une participation libre pour l'intervenant payable à chaque séance.

Ins cription obligatoire avec le bulletin d'ins cription ci-joint :



Atelier mensuel « Vivre plus pleinement »

L'objectif de cet atelier mensuel est de prendre conscience à partir des événements de la vie ordinaire qui viennent nous impacter des pensées et des émotions qu'ils engendrent, des comportements automatiques qu'ils génèrent, des réactions disproportionnées qui se répètent, perturbent et nuisent à une bonne qualité de vie, de relation à soi, aux autres et au monde. Le but étant de progressivement de s'en émanciper en mobilisant par l'apprentissage et la mise en œuvre d'outils simples, performants et scientifiquement validés la flexibilité mentale et la régulation émotionnelle nécessaires à l'exercice d'une plus grande liberté de choix et de possibilités d'actions.

COMPRENDRE les fonctionnements de la sensibilité, du corps, de la liberté, de l'intelligence, de la volonté... prendre conscience de leurs fonctionnements blessés par ce qui nous est arrivé... prendre les chemins et enclencher les processus pour aller vers des fonctionnements plus ajustés.

EXPERIMENTER les exercices corporels, neuro végétatifs, de régulation émotionnelle, d'actions positives... qui favorisent le développement d'un bien être durable et le déploiement de nos compétences de résilience et de croissance post traumatique.

S'ENTRAINER ET PARTAGER au sein d'un groupe, où la parole de chacun est précieuse, nos avancées et nos difficultés, curieux de ce que vit chacun, respectueux de son chemin, de l'imprévisibilité de son parcours et de son devenir, la résilience étant facilitée par les relations vitalisantes.



Quelques précisions :

Nombre de participants :

A partir de 12 personnes



Public concerné : ouvert à tous.

Règles d'engagement : Le groupe est fermé, c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'entrée de nouveaux membres une fois que le groupe a commencé. La sortie du groupe avant sa fin implique la participation à une séance de clôture après l'annonce du départ. Ce fonctionnement permet un certain degré de stabilité, de cohésion et de sécurité tout en permettant la liberté.

Inscriptions :

- les préinscriptions directement auprès de Dominique BIAU pour Sésame.
- Le bulletin d'inscription qui suit est à envoyer directement à Jean-Luc SOUVETON.



Informations complémentaires :

merci de contacter directement :

Jean-Luc SOUVETON : 06.86.88.26.52

Mail : jlsouveton@orange.fr

Atelier mensuel « Vivre plus pleinement »

Inscription auprès de l'Association Sésame : Dominique BIAU dbiau@wanadoo.fr
122, Allée des mimosas 83190 OLLIOULES

(Joindre le chèque de 160€ à l'ordre de l'Association Sésame.

Le document suivant est à renvoyer directement à Jean-Luc SOUVETON
5, rue Jules Ferry 42 270 Saint Priest en Jarez jsouveton@orange.fr

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL ET VILLE :

TEL (FIXE ET PORTABLE) :

ADRESSE E-MAIL :

DATE DE NAISSANCE :

PROFESSION :

ETUDES SUIVIES :

SITUATION FAMILIALE :

FORMATION OU EXPÉRIENCE DANS LE DOMAINE PSYCHOLOGIQUE ET/OU DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL (STAGES SUIVIS, PSYCHOTHÉRAPIE...). AUTRES EXPÉRIENCES QUE VOUS SOUHAITEZ MENTIONNER : CHEMINEMENTS DIVERS, VIE ASSOCIATIVE...

QUELLES SONT VOS MOTIVATIONS POUR SUIVRE CETTE FORMATION ?

QU'EN ATTENDEZ-VOUS ? AVEZ-VOUS DES CRAINTES ?

SI OUI LESQUELLES ?