

Stage dans le Vercors

17, 18 et 19 juillet 2019

Réussir ses projets :



Acquérir une vision perçante
Avancer avec confiance

La Vue

C'est l'un de nos six sens !

Il nous permet de voir. Pour autant, on peut être **aveugle sur le sens de sa vie** ou ne voir que ce qui nous convient, se privant des opportunités qui passent et n'appréciant plus la beauté du monde !

Nous apprendrons à **utiliser notre regard pour lire au fond de soi** ! Cela devrait être naturel, mais nous n'en avons pas l'habitude !

Grâce à cette démarche il est possible de développer **sa vision sur sa vie**, celle qui nous



permet de se projeter et de construire et mener nos projets de manière fiable. C'est ce que l'on appelle le **discernement** ; la capacité à relier ce que nous lisons au fond de nous avec la réalité extérieure, ce qui est bien différent du jugement que nous portons sur les choses.

La vie

Voie de symbolisation reflétant ce qui nous habite intimement

Quand notre vision sur le sens de la vie est brouillée, nous composons avec :

- Des accidents de la vie
- Des doutes et des questionnements
- Des difficultés relationnelles,
- Du mal être, mal d'amour, mésestime de soi,
- Du mal à trouver sa voie professionnelle
- Des maladies physiques et des maladies psychiques
- etc.

Pourtant, lorsque nous développons une vision claire sur le sens de la vie, nous nous projetons et construisons avec élan et énergie. Les bienfaits manifestes sont principalement :

- Un corps en santé
- De l'amour
- Des réussites
- Des joies

C'est ce que nous chercherons à développer lors du stage !

Objectifs bienfaiteurs :

- Votre bien-être, physique, mental et émotionnel et psychologique
- Le dénouement de vos tensions de vie
- La prise en compte de vos questionnements, difficultés actuelles voire anciennes pour une recherche de résolutions adaptées
- L'équilibre des forces et tendances contraires
- Une vision plus claire sur le sens de votre vie
- L'accès à votre élan de vie

Ce que vous allez faire :

- **Revenir à votre essentiel**



- ✓ Se poser et s'écouter
- **Sentir ce que votre être intérieur réclame**
 - ✓ Voir plus clair en soi, ce qui dérange et obstrue sa vision sur sa vie et ses blocages
- **Entendre sa demande**
 - ✓ Capturer et accueillir les messages du corps et des émotions
- **Clarifier votre vision des choses**
 - ✓ Prendre conscience des freins et peurs à faire autrement malgré les envies d'être mieux
- **Favoriser votre équilibre intérieur**
 - ✓ Sortir du -ToR© - Tout ou Rien
- **Accompagner la réalisation de votre désir profond**
 - ✓ Trouver comment prendre sa vie en main de manière juste et efficace

Moyens :

- Le corps, dont l'expression mise en mouvement selon diverses modalités- expression dansée, respiration, collage, écriture..., aura une place de choix dans le processus créatif
- Les temps d'échange pour ponctuer les étapes parcourues
- Des outils accessibles à tous
- Tous ces ingrédients sont privilégiés pour favoriser le discernement et repartir *bon pied, bon œil* !
- Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer.

Pour qui ? Groupe limité à 12 personnes

Ouvert à tout public amateur adulte ou professionnel intéressé par le thème

Ce stage demande une implication personnelle

Aucun pré requis n'est nécessaire.

Quand ?

Période : du 17 juillet au 19 juillet 2019 : trois jours

Horaires : Accueil le 17 juillet à partir de 9h30

J1 : 10h-16h

J2 & J3 : 9h-16h

Où ?

Massif des Coulmes, Col de Romeyère - Rencurel 38680



Le cadre géographique, calme et en pleine nature favorise la détente et le retour à soi.

Nombreuses randonnées pédestres et visites de sites à faire aux alentours en fin de journée

Modalités pratiques :

Tout le matériel créatif est fourni

Prévoir des vêtements souples et des vêtements chauds

Venir avec un objet personnel de son choix et le nécessaire pour écrire

Coût :

- **Frais pédagogiques :** 397€ (matériel créatif compris)
- **Hébergement :** www.coeurdesmontagnes.fr
06 60.15.04.71 ou 04.76.36.79.12

A réserver par vous-même selon votre choix :

Les chambres sont spécifiquement attribuées pour les participants au stage, ceci jusqu'au 30 mai. Au-delà de cette date, les chambres seront mises à disposition d'autres groupes. Possibilité de couchage dortoir ou de chambres familiales pour celles et ceux qui souhaiteraient être accompagnés par leur famille. Tarifs préférentiels prévus pour les participants du stage. Le signaler sur votre réservation.

- **Restauration :**
 - ✓ Pour le repas de midi, pas de restauration sur place mais un pique-nique est proposé à ceux qui le souhaitent
 - ✓ Les autres peuvent prévoir leur repas
 - ✓ Pour le soir, l'hôtel propose une restauration très appréciée

Les stages d'art-thérapie

Les stages sont ouverts à toute personne en recherche personnelle et/ou professionnelle, homme ou femme, qui souhaite être active et sujette de son cheminement.

Le corps, dans ses mouvements, ses perceptions et ressentis est au cœur du dispositif puisqu'il est notre véhicule pour la vie.

Pour ceux qui ne dansent pas, rassurez-vous car l'objectif n'est pas de danser !

La danse-thérapie est juste un outil permettant une mise en mouvement de l'être dans sa gestuelle singulière qui le relie aux autres et au monde grâce à son expression dansée.

L'analyse des mythes corporels -AMC®- vient compléter et spécifier le processus d'art-thérapie, reliant le sujet à la dimension collective.

D'autres supports peuvent être proposés comme l'écriture, le collage, l'argile, le dessin, etc., affinant vos perceptions et enrichissant ainsi l'approche dansée.



Ephtimia Dimitriou: Art-thérapeute – DE -, danseuse, pratique vers des publics variés et propose des stages tout au long de l'année. Elle est animée par la recherche du corps en mouvement, corps outil et expression de soi. Elle est également spécialisée en AMC®.

Elle a créé la méthode pour sortir du *Tout ou Rien* -ToR©-

Cette méthode aide à se positionner et faire des choix en intégrant les dualités et les ambivalences. Elle permet de sortir des enjeux relationnels tortueux et des doutes liés aux décisions à prendre.

Leur avis sur les stages passés

Frédéric/Directeur financier/Isère

« Le stage effectué à Rencurel disposait de tous ce que l'on peut attendre dans un retour à l'essentiel. Je l'ai vécu comme un oasis de bienveillance, sans enjeu professionnel, familial ou social. Les différentes formes d'art comme média permettent de puiser dans sa créativité. L'échange avec les autres apporte beaucoup sur le plan de sa construction propre. Je recommande cette approche de la "retraite" que l'on pourrait s'imaginer faire dans d'autres lieux.

Mais l'assistance d'Ephtimia permet d'identifier et de garder le fil conducteur, garant du succès de la démarche. »

Jean-Louis /Lyon

« 52 ans, marié, 2 enfants, sportif, en vacance en cette fin de mois de Juillet 2018 sur les hauteurs de Rencurel... non loin d'où se déroulera un stage d'Art-Thérapie animé par Ephtimia. Rien ne me destinait à ce stage, à cet univers inconnu, éloigné de mes sensibilités et de ma logique. Une rencontre humaine comme on les espère associée à des moyens incroyablement efficaces ont fait sauter des verrous. J'ai le sentiment d'être libéré d'un poids et d'être réconcilié avec des périodes de mon enfance !
Aujourd'hui, je suis convaincu que l'important est invisible aux yeux et qu'il mérite toute notre attention.»

Mélanie/Frontenex

« Une super formatrice, de belles personnes, de beaux partages, des merveilleux souvenirs à jamais gravés... Dingue ce stage d'art-thérapie danse ! »

Marie-Thérèse/Ugine

« Merci pour ce stage de 3 jours, plein d'émotion, de rencontre, de partage, d'écoute...dans un lieu verdoyant et apaisant.

Merci à Ephtimia pour ses qualités humaines et professionnelles et son immense empathie. On ne peut pas raconter une telle expérience, il faut la vivre. Et je suis prête à recommencer !!! »

Martin, 32 ans, Informaticien/Lyon

« Ayant conscience de comportements nocifs et handicapants m'empêchant de me réaliser mais incapable d'en sortir seul, j'ai décidé de passer le cap en m'inscrivant au stage "Aller enfin au bout de mes rêves" en juillet 2018.

Après ces trois jours passés dans le cadre idyllique du Vercors, je suis étonné du travail que j'ai effectué sur moi avec le groupe.



Je me suis senti entouré et en confiance avec les autres participants et nous avons traversé ensemble des émotions intenses.

J'ai pu prendre le temps d'aller au fond de moi pour chercher les causes de mes comportements et trouver les solutions au long des exercices proposés par Ephtimia.

Bien que demandant de l'investissement personnel pour y parvenir voire des moments pas forcément faciles, j'ai trouvé le stage très relaxant et agréable. J'avais d'ailleurs hâte de m'y rendre tous les matins.

J'ai aussi trouvé le lieu du stage particulièrement adapté, la salle de l'hôtel "au coeur des montagnes" étant très spacieuse et lumineuse avec une vue magnifique.

J'espère recroiser les participants un jour et je pense que ce stage en amènera d'autres ! »

Inscription : Voir les conditions ci-dessous ou sur <http://www.art-therapie.info/>

Bulletin d'inscription

Au stage dans le Vercors

17, 18 et 19 juillet 2019

« Réussir ses projets en acquérant une vision perçante sur sa vie ! »

A renvoyer par email : ephtimia.dimitriou@orange.fr

Nom :
Prénom :
Adresse :

Mail :

Tél :

Votre inscription sera validée à réception de votre premier règlement

- 1^{er} versement : 97 euros d'arrhes par virement bancaire
- Le solde, soit 300 euros, sera à régler avant l'entrée au stage

IBAN

FR76 1027 8088 9100 0206 3550 139

Titulaire du compte DIMITRIOU EPHTIMIA, Art-thérapeute, 7 rue Bugeaud, 73200 ALBERTVILLE

Je me réserve la possibilité d'annuler le cursus avant son début si le nombre de participants était insuffisant. Dans ce cas, la somme versée vous serait restituée. En cas d'annulation de votre part dans les six jours précédant le début du stage, les arrhes resteront acquises.