

Sabine NOEL-BOCQUILLON

Analyste Psycho-Organique, j'exerce dans mes cabinets de psychothérapie à Lyon (69) et à Ambérieu-en-Bugey (01).

Je suis membre de la Société Française des Analystes Psycho-Organiques (PSY APO) et de la FF2P.

Après un parcours très riche en entreprise et en psychothérapie, j'ai une confiance profonde en la force de vie de chacun.

L'Analyse Psycho-Organique est une méthode qui permet au sujet de renouer avec sa source de vie à travers des outils spécifiques.

Elle permet de se reconnecter à son être profond pour plus d'authenticité, pour des choix de vie au plus près de soi.

Tel : 07 69 39 31 77

www.psy-sabinenoel.com

Cabinet de Psychothérapie Lyon et Ambérieu-en-Bugey



STAGE RESIDENTIEL – LA COLERE

DE LA COLÈRE A LA CONFIANCE EN SOI

Du vendredi 5 avril 2024 14h
au dimanche 7 avril 2024 16h

"La colère est nécessaire ; on ne triomphe de rien sans elle, si elle ne remplit l'âme, si elle n'échauffe le cœur ; elle doit donc nous servir, non comme chef, mais comme soldat."

Aristote



ABBAYE DE ST RAMBERT EN BUGEY
53 ROUTE DE BUGES
01 230 ST RAMBERT EN BUGEY

POURQUOI VENIR VIVRE UN STAGE SUR LA COLERE?

Parmi les émotions qui nous traversent, la colère est habitée d'une énergie **formidable** qui nous permet de nous reconnecter à notre force.

Lorsque cette énergie puissante émerge à l'intérieur de nous, elle vient nous indiquer que quelque chose ne va pas et que ce que nous vivons est injuste, elle est donc **précieuse**.

Dans nos sociétés occidentales, la colère a mauvaise presse alors qu'elle mérite toute notre attention, comme chacune de nos émotions.

Lorsqu'elle est niée, ravalée, elle risque, à long terme, de sortir sous forme de dépression, de violence ou d'agressivité.

La colère est comme un baromètre intérieur.

Oser explorer cette énergie essentielle permet de sentir quand vos limites sont dépassées, sentir quand vous n'avez pas osé dire non.

Pendant ce stage, je vous proposerai des outils qui vous permettront d'apprendre à mieux vous positionner dans votre vie, à poser des limites calmement, à oser être vous-mêmes, sans vous nier ou sans agresser l'autre.

Son utilité première est de vous aider à **vous faire respecter, à mettre des limites**.

La colère bien dirigée vous aide à vous **affirmer dans vos choix, vous évite d'accumuler les non-dits**.

A partir d'outils de l'Analyse Psycho-Organique : rêves éveillés, psychodrames ou encore expérimentiels organiques, je vous propose pendant ce stage résidentiel, d'accueillir votre colère, de la laisser s'exprimer, de lui faire confiance. C'est en contactant cette dernière que vous contacterez votre force intérieure.

Je vous propose un cadre bienveillant qui vous permettra l'expression de vos émotions et de vos sentiments retenus, enkystés dans le corps.

CONDITIONS :

Ce stage est proposé à ceux qui souhaitent vivre à la fois la richesse d'un travail psychothérapeutique en groupe et s'offrir un moment d'introspection dans un cadre unique.

Toute inscription nécessite un entretien préalable gratuit de 20' (présentiel ou visio).

PRIX DU STAGE : 320€ TTC

+ Prix de l'hébergement en chambre double + pension complète: **110 €**
(autres options d'hébergements possibles, me contacter)

Pour toute confirmation d'inscription, merci de me faire parvenir un acompte de 120€ par chèque, espèces ou virement.

(Paiement en 3 fois possible).

LOGISTIQUE :

Site accessible en voiture (55' de Lyon, 15' d'Ambérieu-en-Bugey) et en transport en commun. Les détails vous seront communiqués une fois inscrits.

Bulletin d'inscription à adresser à Sabine NOEL-BOCQUILLON – 31 avenue du Général de Gaulle 01500 Ambérieu en Bugey - Tél : 07 69 39 31 77

Nom _____ Prénom _____

Tel portable _____ Email _____

Je m'inscris au stage de la colère à la confiance en soi. Je verse 120 euros d'arrhes.

Date et signature, précédées de « lu et approuvé