



# Mon corps et ma croissance

*Instaurer une harmonie plus grande entre mon corps  
et les autres instances de ma personne*

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Se connaître sous l'angle des éléments constitutifs de la relation à son corps
- Découvrir la place et le rôle de son corps dans sa croissance personnelle afin d'améliorer sa relation à celui-ci dans un mouvement d'unification de sa personne.

## CONTENU DE LA FORMATION

---

- *1<sup>ère</sup> partie – Les éléments constitutifs de la relation au corps*

- L'image de mon corps
- L'histoire de la relation à mon corps
- Mon corps a un langage
- À l'écoute des besoins de mon corps
- Ma sexualité
- Le potentiel d'énergies de mon corps

- *2<sup>de</sup> partie – La place et le rôle du corps dans un cheminement*

- La gestion des énergies de mon corps
- La place et le rôle de mon corps dans mes décisions
- Le rôle de mon corps et les blessures psychologiques

- *3<sup>ème</sup> partie – L'unification de la personne*

- Je suis un être corporel

*Plan d'action et bilan*

## CADRE PÉDAGOGIQUE

---

La formation est donnée en groupe. Des questions invitent chaque participant(e) à observer dans sa propre vie le thème traité et à décrire son vécu. Ce temps personnel d'analyse guidée est suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant(e), le(la) formateur(trice) intervient et utilise différents moyens pédagogiques (schémas, apports, notes d'observations...). Le travail en groupe permet de s'enrichir de la diversité des expériences. On est invité à prendre des décisions réfléchies en lien avec sa réalité concrète.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

La formation est accessible à toute personne adulte. Cette formation n'est pas conseillée aux personnes fortement perturbées ou en psychothérapie sauf avis favorable de leur psychothérapeute.