

# Corps et ouverture à mon monde intérieur

## *Décoder les messages de mon corps pour mieux me connaître*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Découvrir combien l'attention à son corps est source d'une meilleure connaissance de soi-même.
- Progresser dans l'analyse et la compréhension de son ressenti corporel et psychologique.
- Apprendre une méthode simple de présence à soi-même.

### CONTENU DE LA FORMATION

---

- *1<sup>re</sup> partie – Des apprentissages concernant l'analyse des sensations*
  - Types de sensations (distinction entre sensations corporelles et sensations à contenu psychologique)
  - Distinction entre « sensations » et « souvenirs de sensations »
  - Identification et choix des sensations à analyser
  - Description et exploration des sensations
  - Analyse en profondeur et découverte du neuf
- *2<sup>e</sup> partie – Thèmes abordés par le moyen d'exercices corporels*
  - Les messages du corps, leur écoute et leur accueil
  - La capacité d'expression de ses sensations
  - L'expression de soi face à un groupe
  - L'expression de soi en relation avec l'autre
- *Synthèse, plan d'action et bilan*

### CADRE PÉDAGOGIQUE

---

La formation est donnée en groupe. Un ensemble d'exercices corporels simples, accessibles à toute personne, et le contact avec la nature, favorisent l'approche des aspects essentiels de soi.

Après les exercices, il y a un temps personnel d'analyse guidée, suivi de partages libres, sans entrer en discussion. En vue d'approfondir la recherche personnelle de chaque participant.e, la.le formateur.ice 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.