



photos Sophie Barrat

LE JOURNAL DE BORD

« S'auto-accompagner avec l'écriture perceptive »
Du 1er au 3 novembre 2017 à La Forêt-le-Roi

Horaires

Les 1er & 2 novembre

de 10h à 18h

Le 3 novembre

de 9h30h à 13h

Tarif 190€

Lieu

La Forêt-le-Roi (91)

Un joli coin de campagne du Sud-Essonne, à 3/4h de Paris.

Nos repas des mercredi et jeudi seront partagés sur place.

Possibilité de gîte dans les environs.

Méditation - Mouvement Sensoriel - Ecriture

L'écriture d'un journal de bord consiste souvent à relater les faits de notre quotidien, nos émotions, nos réflexions, nos questionnements.

L'écriture perceptive propose d'aborder les choses d'un autre point de vue :

- Revenir d'abord à son corps, à ses perceptions, et s'intéresser à l'expérience immédiate : prendre le temps de l'écouter, de l'explorer, de la voir se transformer
- S'entraîner à décrire ses perceptions avec autant de précision que possible, écrire pour mieux les goûter, les déployer, les comprendre
- Finalement, revisiter son contexte de vie sous l'éclairage neuf et pertinent de l'expérience sensible

Ce stage alternera

- Moments de pratiques perceptives : Méditation de Pleine Présence, Mouvement Sensoriel codifié et libre
- Temps d'écriture et d'exercices autour du déploiement de l'écriture perceptive
- Temps d'échanges pour mieux comprendre et approfondir l'usage du journal de bord en Pédagogie Perceptive et l'auto-accompagnement autour des 7 étapes du processus de transformation

Avec Leïla Denis

Praticienne en Pédagogie Perceptive, l'écriture est au coeur des accompagnements que je propose, que ce soit en individuel ou en groupe. Une écriture qui trempe sa plume dans le monde foisonnant, mais aussi structuré, évolutif et porteur de sens, de nos perceptions sensibles.

L'écriture est au coeur de ma vie du plus loin que je me souvienne. Elle est pour moi support, dialogue, lieu d'approfondissement et d'élucidation.

C'est ce rapport profondément aidant et accompagnant avec l'écriture que j'ai envie de partager avec vous durant ce stage.

Informations et réservations leiladenispro@gmail.com 06.79.70.60.47

