

Un stage d'été animé par
KAREN PORTAL & ELLEN GÖGLER

RESPIRE!

*Un temps pour soi,
avec la nature comme alliée
et le groupe comme levier*

24/28 JUILLET 2022
en Auvergne



QUAND ?

Du dimanche **24 juillet** 2022 à 14h30.
Au jeudi **28 juillet** 2022 à 14h.
Ce stage accueille 12 personnes maximum.

OÙ ?

À **La Licoulne**, en Auvergne
43380 ALLY
(45.17635 N – 3.34698 E)
La liste des participants vous sera envoyée
pour organiser les covoiturages.

TARIF

Stage : 480 €
Hébergement : à partir de 15 €/nuit

Vous voulez en savoir d'avantage ?

Contactez-nous !

Karen Portal : karenportal@orange.fr – 06 63 89 27 22

Ellen Gögler : ellengogler@me.com – 06 82 85 88 99



ELLEN GÖGLER KAREN PORTAL

Toutes deux psycho-praticiennes en Gestalt-thérapie, diplômées de l'EPG (École Parisienne de Gestalt), l'envie de proposer ensemble ce stage nous est venue comme une évidence. Singulières et complémentaires, avec une confiance mutuelle sans faille, notre rencontre offre une riche palette de possibles, dans la créativité, la force et l'enthousiasme !

KAREN par Ellen

Karen est passionnée par la nature, l'humain et le vivant. Avec un émerveillement sans cesse renouvelé, elle accompagne en individuel et en groupe toute personne désirant vivre l'aventure de la connaissance de soi. Sa sensibilité, son intuition et sa richesse de techniques thérapeutiques font de Karen une professionnelle profondément humaniste, engagée et assurée.

ELLEN par Karen

Également praticienne EMDR-Humaniste et grande adepte du Yoga comme art de vivre, Ellen aime accompagner le chemin de croissance propre à chacun.e, sans jugement et avec une grande ouverture. Douce, sensible, libre et ancrée, elle explore ce qui souffre pour un mieux vivre et sait découvrir avec l'autre ce qui doit apparaître. Présente avec son corps, son cœur et son esprit, Ellen offre une confiance naturelle et solide qui apporte une grande sécurité.

RESPIRE!

*Un temps pour soi,
avec la nature comme alliée
et le groupe comme levier*

Ce stage au cœur de l'été est une invitation à un voyage aux multiples couleurs, dans un cadre privilégié en pleine nature, au centre de l'Auvergne.

NOS ENVIES

Prendre le temps de respirer et de déployer notre souffle, pour (re)connecter notre énergie de vie.

Favoriser la conscience de soi à travers notre corps comme ressource précieuse, pour un juste équilibre entre ancrage et légèreté.

Prendre notre place à l'intérieur de nous-mêmes, en présence des autres et au milieu d'un environnement généreux et propice, pour découvrir nos richesses insoupçonnées et vivre nos choix en toute liberté.

Oser vivre le groupe comme pilier et comme force, pour mettre en lumière notre être au monde.

Développer notre créativité pour plus d'émerveillement.

Prendre le risque de notre vulnérabilité comme de notre pleine puissance.

Vous accompagner au plus près, pour ouvrir un chemin possible vers la nouveauté.

C'est par la mobilisation entière de notre être que le changement est possible !



NOS ATOUTS

Le stage s'articule entre différents temps de pratiques, toutes liées les unes aux autres, et favorisant l'union **cœur-corps-esprit** :

- Pratiques respiratoires et corporelles issues du Yoga,
- Travail en extérieur : se laisser surprendre à écouter, voir, sentir et dialoguer avec la nature,
- Temps de pleine conscience en silence et pratiques aux sons du tambour,
- Expérimentations en mouvement et temps d'échanges en petits et grands groupes,
- Travail thérapeutique approfondi au fil des émergences.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

LA LICOULNE

Terre chargée d'histoire, La Licoulne vous accueille solide et riche. Entre piscine, gloriette et nature sauvage, chacun trouvera son endroit, son espace. Ancienne mine d'antimoine et lieu pour colonies de vacances, elle nous reçoit aujourd'hui comme une vieille dame sage, tranquille et parfois farceuse. Ce lieu vibrant est propice à accéder à vous-même et aux autres...

L'HÉBERGEMENT

Il y a plusieurs possibilités pour l'hébergement :

- En chambre partagée,
- en cabanon individuel,
- en tente,
- en véhicule aménagé.

LES REPAS

Le stage est auto-géré : chacun prévoit d'amener de la nourriture pour confectionner ensemble les repas (nous vous invitons à préparer des plats sans viande). Il y a une cuisine équipée à notre disposition.

Nous nous réjouissons de vous accueillir cet été pour partager avec vous cette belle aventure...

