

SE POURRAIT IL QUE L'EXPERIENCE DE DEUIL SOIT UN CHEMIN DE CROISSANCE ?



Le dimanche 16 février 2019 de 10h à 18h

A l'espace « adamantine » 721 Ch de Rosey Ouest à Romans sur Isère

Animé par Florence Perrelle 06 10 05 48 24 et Mireille Gibert 06 10 64 40 14

Renseignements et inscriptions : conscienceyoga@gmail.com - Tarif 60 euros

Comprendre le chemin du deuil et ses enjeux.

Le deuil est un processus incontournable. C'est une épreuve qui offre l'occasion de révéler ses potentialités. Même un deuil laissé en suspens peut devenir force de croissance.

Au cours de cette journée, nous pourrons :

- identifier les différents deuils dans notre vie (décès d'un proche, séparation, départ des enfants, retraite, déménagement, perte d'emploi, de la santé, de la jeunesse...)
- mesurer leur impact
- découvrir le processus de deuil comme un chemin en spirale
- accueillir ses émotions
- donner la parole au corps et à la créativité (respirations, danses...)
- intégrer des outils, un processus dans la fluidité et accéder à une expérience essentielle de l'être

Florence Perrelle, anime depuis 3 ans des groupes d'hommes et de femmes qui ont perdu leur compagnon de vie, accompagne la fin de vie comme bénévole en soins palliatifs. Professeur de yoga et de danse libre, elle facilite le processus de croissance du vivant par le mouvement.

Mireille Gibert, anime depuis plus de 16 ans des sessions d'accompagnement au deuil pour des personnes ayant perdu leur conjoint ou en famille pour des couples ayant perdu un enfant. La créativité, la conscience corporelle et énergétique sont au cœur de sa pratique.