

Stage Présence et sensualité

Informations complémentaires

Notre proposition

Nous vous proposons un parcours invitant notre sensorialité, par un cheminement progressif, sensible : du toucher de soi-même ou de l'espace autour de soi, au toucher de l'autre ; de méditations assises à des méditations dans le mouvement ; de massages localisés au massage global.

Nous privilégierons un itinéraire commun au plus près des besoins de chacun.e et dans son champ des possibles, avec toujours la liberté d'aménager ou de ne pas réaliser une proposition.

Des moments de partage par la parole permettront un accueil et un élargissement de l'expérience de chacun. Nous serons sensibles aux questions de l'intimité, de l'amour, du désir, de la sexualité, de la jalousie... et toutes les autres qui pourraient émerger à cette occasion.

Les méditations proposées sont des invitations à retrouver et à explorer, par la présence aux sensations corporelles et aux perceptions, la richesse et l'intensité de notre sensorialité, la joie organique d'un corps détendu, libre et vivant.

Nous saisissons les opportunités de pratiquer en extérieur offertes par le lieu, immergé en pleine nature, disposant d'une piscine et d'un petit cours d'eau.

Pour les massages, notre inspiration est celle d'un massage sans intention, qui se déploie dans l'état de présence méditatif tant pour la personne qui l'offre que pour celle qui le reçoit. Les deux corps participent entièrement. La dynamique du massage est apportée par le corps du massé, à l'écoute duquel se dédie le masseur. L'expérience, orientée vers l'ouverture à la sensation d'unité, peut se colorer de détente, d'énergie, de régression ou de sensualité, puisant dans le nuancier personnel de chacun.e. C'est un massage qui peut se réaliser avec de l'huile tiédie pour un toucher plus fluide.

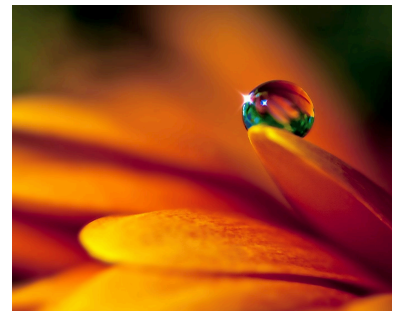
Les activités proposées ne nécessitent pas de pratique préalable de la méditation ou du massage. Le stage est accessible autant pour des personnes seules que pour des couples. Les massages sont non-sexuels. La nudité éventuelle reste à l'appréciation de chacun.

Qui sommes-nous ?

J'approfondis depuis de nombreuses années une présence globale à l'autre dans ma pratique de la psychothérapie humaniste selon Carl Rogers (ACP). La sensibilité au corps tient une place importante dans mon approche, fertilisée par une exploration du yoga et de la méditation. J'interviens dans une école de formation à la psychothérapie, et forme en particulier autour des questions de la sexualité.



Thérapeute psychocorporel et praticien de médecine traditionnelle chinoise, j'explore depuis plus de vingt ans la méditation et le yoga du toucher à travers la tradition du shivaïsme du Cachemire, ainsi que la relation d'aide par la somatothérapie. Je me passionne pour les approches qui envisagent le corps et l'esprit comme un tout indissociable, dont l'exploration ne cesse de m'émerveiller. J'enseigne la méditation, le Qi Gong et le Tai Ji Quan, et suis l'auteur du livre «S'unir au vivant (Flammarion) et du guide « 10 minutes par jour pour méditer » (Eyrolles).



Dates et horaires

Du vendredi 31 mai à 10h au dimanche 2 juin 2024 à 17h.

Durant le stage, les journées débuteront à 9h30 pour terminer à 18h, à l'exception du samedi où nous proposons de pratiquer jusqu'en début de soirée à 21h.

Matériel

Penser à des vêtements et sous-vêtements souples et confortables.

Nous conseillons d'apporter une huile neutre type amande douce ou jojoba.

Hébergement

Des hébergements sont possibles dans le secteur (Hôtel du Tanargue à 500m, gîtes etc), ainsi que quelques hébergements sur place en chambre ou camping (détail dans le bulletin d'inscription ci-joint).

Repas

Une formule de repas végétariens, inspirés et de qualité vous est proposée (détail dans le bulletin d'inscription).

Modalités de règlement

Le prix du stage est de 360 €, dont 100 € d'acompte à régler à l'inscription (remboursables jusqu'à 15 jours avant le début du stage).

Accès

Le stage se déroulera au 149, Montée du Fraysse 07110 Valgorge (ville la plus proche : Aubenas)

Dans le coeur du village de Valgorge « Le Villard », après La poste qui se trouve à gauche en montant, prendre la première rue à droite (laisser l'Hotel du Tanargue sur votre gauche) et suivre jusqu'en haut. Stationnement sous le groupe de maisons, en arrivant sur la gauche.



Cécile Yvain-Nury
Psychopraticienne ACP
www.psy-therapie.eu
06 28 04 70 10
149, Montée du Fraysse
07110 Valgorge

Thierry Thouvenot
Thérapeute psychocorporel
www.sunirauvivant.com
06 77 77 18 46
2420 route du Replat
38570 Theys

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE PRÉSENCE ET SENSUALITÉ

Du vendredi 31 mai à 10h au dimanche 2 juin 2024 à 17h.
à Valgorge (Ardèche)

Pour vous inscrire, merci de nous retourner ce bulletin complété, accompagné d'un chèque d'acompte d'un montant de 100 € à l'une des adresses qui précèdent, à l'ordre de Thierry Thouvenot ou Cécile Yvain-Nury.

Nom, prénom :

Adresse :

Téléphone (portable, de préférence) :

Email :

- ☐ Concernant les repas sur place (petit-déjeuner, midi, soir) :
 - ☐ j'arriverai et dînerai jeudi soir, forfait = 129€ pour le séjour
 - ☐ j'arriverai vendredi matin, et déjeunerai à midi, forfait = 115€ pour le séjourÉventuellement, intolérances et allergies alimentaires :

- ☐ Je souhaiterais une chambre sur place (dans la mesure des disponibilités)
participation chambre solo = 25€/nuit, chambre couple = 30€/nuit,
chambre duo partagée = 20€/nuit/pers
 - ☐ supplément draps pour le séjour = 10€

- ☐ Je souhaiterais un emplacement de camping sur place
participation : 10€/nuit
 - ☐ supplément draps pour le séjour = 10€

- ☐ Je recherche un co-voiturage à partir de :
- ☐ Je propose un co-voiturage à partir de :