



Cercle de Gestalt-thérapie

Moment précieux de soutien, de connaissance de soi et
de transformation

La thérapie de groupe permet de développer des
relations plus ajustées et de s'autoriser davantage de
liberté dans sa façon d'être au monde

CERCLE GESTALT-THERAPIE

T'es pas seule

Pauline Picault-Gicquel
Alice Borrás-Lejolivet

**Gestalt-Thérapeutes
Formées & Supervisées
par Gestalt +**

Accompagnent au quotidien dans le cadre de thérapie ou de relation de soutien des adultes, des groupes, des couples et des enfants.



Nous vous proposons un atelier qui allie votre corps, votre cœur et votre esprit.

Notre corps, loin d'être un simple outil, nous parle.

Mais que dit-t-il ?

Notre cœur bat pour alimenter notre corps et il nous permet de ressentir.

Ai-je des émotions auxquelles je n'ai pas accès ?

Notre esprit nous amène à réfléchir, à penser.

Existe-t-il des réflexions et des croyances qui limitent mon potentiel ?

Ensemble,

dans un esprit bienveillant et soutenant partons explorer notre monde intérieur...

CERCLE GESTALT-THERAPIE

T'es pas seule

Pourquoi?

Douleurs, fatigue, maladie, baisse d'énergie, surmenage

Problématique relationnelle (familiale, conjugale, professionnelle, sociale)

Améliorer votre qualité de vie grâce une meilleure connaissance de soi. Apprendre à lâcher prise, développer sa créativité, transformer et libérer son potentiel, sa puissance.

Trouver vos propres ressources, gérer votre stress, soutenir et apaiser des souffrances persistantes, handicapantes (angoisses, phobies, peur, attaques de panique, trouble alimentaire, tristesse, colère, dépression...)

Traverser une difficulté (deuil, séparation, changement professionnel, reconversion, PMA, recomposition familiale, postpartum, parentalité).

Où tout simplement pour un développement personnel.

Quand?

Les dimanches : 14/05 - 18/06 - 23/07
17/09 - 29/10 - 26/11 - 17/12

Où?

Studio Be Active - Dinan



Inscription :

06.67.60.61.57

07.65.24.05.41

alicepauline.tespasseul.e@gmail.com