

STAGES

Rester soi-même dans la séparation

Fondée à Metz en 2007 par Liliane Sauze, formatrice, et Stéphanie Conrad, spécialiste en médecine traditionnelle chinoise, l'École de Myr est un établissement pluridisciplinaire qui offre la possibilité d'acquérir les valeurs authentiques des enseignements traditionnels de soins. Ce centre de formation, qui possède également une antenne en région parisienne, organise des séminaires de deux

ou trois jours, ouverts à tous, près d'Annecy, en Haute-Savoie. Le prochain sera animé par Jacques Salomé sur le thème « Comment se séparer sans se détruire ». Le célèbre psychosociologue, créateur de la méthode Espère et auteur de près d'une cinquantaine d'ouvrages, dont *Le Courage d'être soi* (Pocket, 2010) montrera comment rester vivant, entier et ouvert à une réconciliation avec le meilleur de nous-même, que l'on soit la personne quittée ou la personne qui quitte...

Les 26 et 27/3/2011, à Sevrier (74).
Prix : 160 € (étudiants : 140 €).
Rens. : 06 81111066
et ecoledemyr.com.

CONFÉRENCES

L'approche biodynamique

Créée et développée par la psychologue et physiothérapeute norvégienne Gerda Boyesen, la psychologie biodynamique est une méthode qui s'appuie sur un travail à la fois verbal, émotionnel et corporel, et qui apporte, aujourd'hui, un regard particulièrement novateur sur le lien corps-esprit. L'École biodynamique de Montpellier, fondée en 1985 par François et Christiane Lewin, assure non seulement une formation complète et des stages thématiques, mais a mis en place un nombre impressionnant de conférences sur des thèmes variés dans différentes villes de province : le travail sur la voix (à Montpellier le 3 mars), la régulation émotionnelle (à Dijon le 9 mars), faire face au stress actuel (à Marseille le 10 mars), retrouver la joie et la créativité (à Nîmes le 15 mars), la thérapie biodynamique avec le cheval (à Paris le 31 mars), les troubles sexuels (à Avignon le 15 avril)... À noter également les portes ouvertes de l'École biodynamique de Lyon (le 9 avril).

Programme à découvrir sur le site Internet de l'École biodynamique : psychologie-biodynamique.com.

Yoga satyananda

Le yoga n'est pas, comme le croient encore certains, une gymnastique ou une simple méthode d'exercices physiques : c'est avant tout une discipline indienne millénaire qui a pour but de réaliser l'unification de l'être dans ses aspects physique, psychique et spirituel. Le yoga *satyananda* est ancré dans la tradition la plus ancienne, fondée sur les yoga-sutra rédigés par Patanjali il y a quelque trois mille ans. Cette école tient son nom de Paramahansa Satyananda Saraswati, l'un des plus grands maîtres de notre époque, qui a forgé les principes de ce yoga holistique, destiné à répondre aux besoins du monde actuel. L'école de yoga *satyananda* de Paris offre un large éventail de cours, de séances de méditation, de stages et de formations.

Toute l'année, à Paris.
Rens. : 01 45 08 16 40 et
ecoledeyogasatyananda-paris.net.

Comprendre son couple

Formatrice et consultante spécialisée en « métamédecine » – une approche thérapeutique fondée sur le décodage des maladies mise au point par la thérapeute canadienne Claudia Rainville à la fin les années 1980 –, Annick Fauvel animera un stage de deux jours intitulé « Le couple en évolution », sous l'égide de l'association Arcencielle. Comment

comprendre ce qui n'a pas fonctionné dans les relations passées, reconnaître ses modes de fonctionnement, identifier les scénarios répétitifs de souffrance, se libérer de ses peurs, améliorer sa communication..., figurent parmi les principaux objectifs de ce stage.

Les 9 et 10/4/2011, à Paris.
Prix : 220 €.
Rens. : 01 43 40 43 32
et annickfauvel.com.

Être soi-même

Le processus Hoffman est une méthode de développement personnel créée par le psychologue américain Bob Hoffman au cours des années 1960. Sous la forme d'un séminaire intensif de huit jours, le travail, en quatre étapes (prise de conscience, expression, pardon, maturité), permet à la fois d'analyser ses habitudes émotionnelles et de modifier ses comportements... À la fin du séjour, une journée supplémentaire est consacrée au repos et à l'intégration des expériences du séminaire. Dirigé par la psychologue clinicienne et psychothérapeute Karine Reuter, l'institut Hoffman organise régulièrement des sessions. Pour en savoir plus sur le processus Hoffman : *Quatre Étapes pour commencer à vivre* de Tim Laurence (Le Souffle d'or, 2005).

Prochain séminaire : du 21 au 30/4/2011, au Hohwald (67).
Prix : 1850 € (hébergement en sus).
Soirées d'information : consulter le site Internet.
Rens. : 01 44 90 07 85
et institut-hoffman.com.

>>>