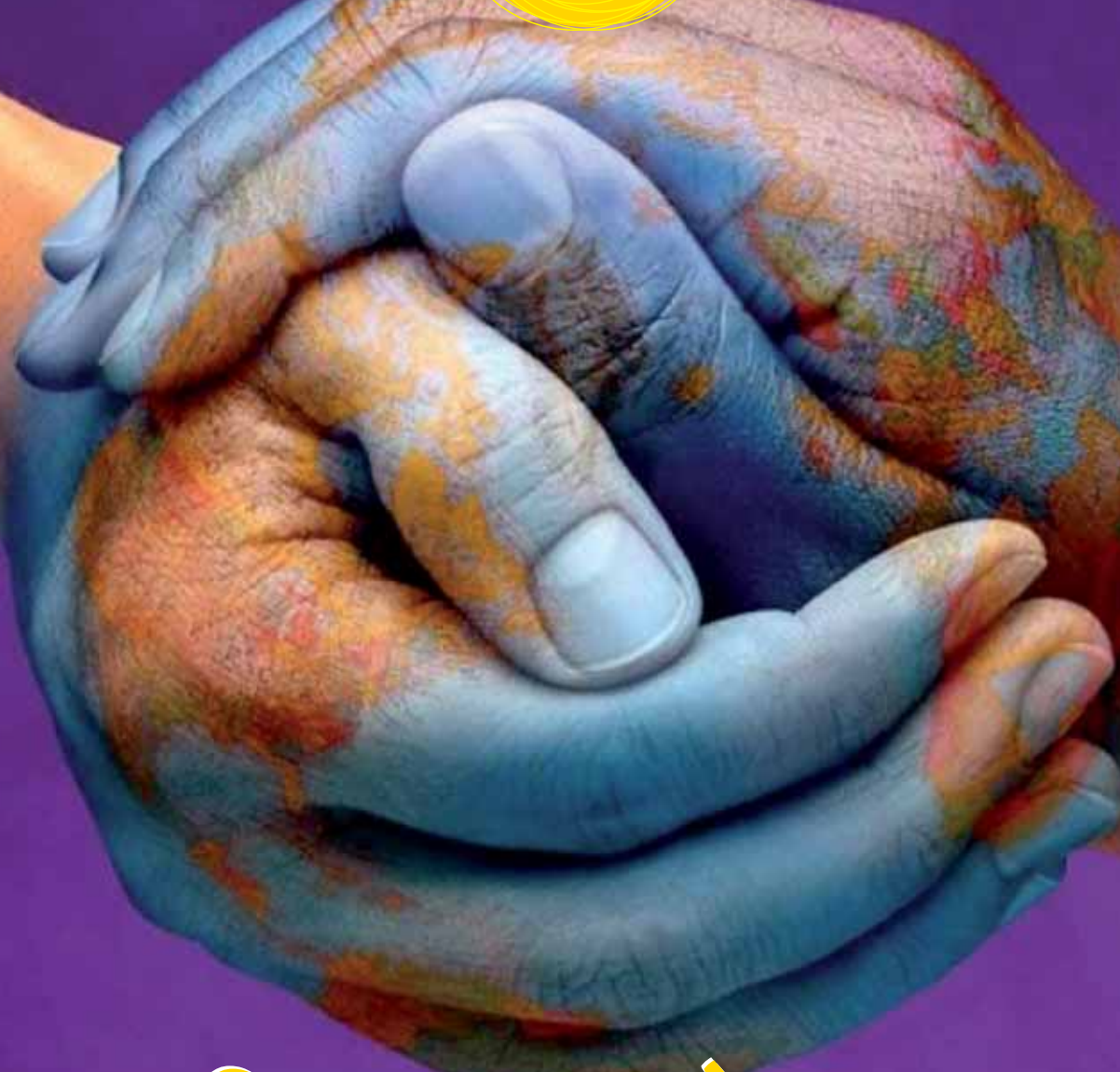


Existence

VACANCES & CONNAISSANCES



Des stages à vivre



Résidentiel de groupes

En partenariat avec



CHÈQUES VACANCES ACCEPTÉS

Informations et réservations

Téléphone :

09 54 59 57 17

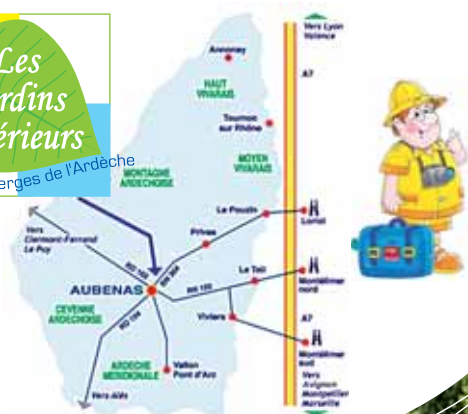
(Prix d'un appel local)

**Heures de bureau,
du lundi 14h au vendredi 11h**

Courriel :

contact@existence.fr

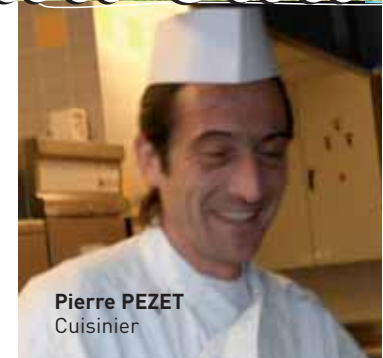
*Les
Jardins
Intérieurs*
Sur les berges de l'Ardèche



En Ardèche du sud



Daniel ROMANET
Cuisinier



Pierre PEZET
Cuisinier



Une cuisine créative et naturelle

visite panoramique sur www.lesjardinsinterieurs.com



un lieu d'activités naturel et paisible...

Une journée type

8h à 9h : petit déjeuner

9h : début des activités

10h30 : pause, collation

11h : reprise des activités

12h30 : repas

Temps libre jusqu'à 16h

16h : reprise des activités

17h30 : pause, collation

18h : reprise des activités

20h : repas

21h30 : chaque intervenant de la semaine propose un atelier ouvert à tous.



voir
CALENDRIER
des stages
au dos
du catalogue



Existence Quelle chance !

Sélectionnez un stagiaire en ébullition toute l'année.

Disposez-le en liberté, dans un environnement naturel et paisible.

Assemblez-le en quantité suffisante pour éviter l'ennui mais permettre la solitude choisie.

Allongez-le au bord de l'Ardèche, aux Jardins Intérieurs

Evidez-le de son stress,

Jetez ses soucis au compost.

Entourez-le d'un mélange de tolérance et d'attention discrète,

Laissez choir ses vêtements d'apparat et substituez lui des tenues d'été, laissant les mouvements libres et amples.

Exprimez-le légèrement afin de laisser émerger un jus rafraichissant et créatif.

Faites monter la sauce.

Le tout devra, en le saupoudrant d'une bonne dose d'optimisme, être gorgé de soleil du dimanche 17 H au samedi après-midi.

Recouvrez d'une fine couche de simplicité, entrecoupée d'exercices régénérants. Laissez reposer.

En fin de semaine, après avoir retiré la croûte, Vérifiez qu'il soit parfaitement démoulé.

Incorporez-le dans son propre véhicule.

Avec un zeste de folie et de fines lamelles d'amour,

Laissez-le mijoter doucement jusqu'à légers frémissements.

Il sera alors "à point".

Gérard BERNET
Fondateur d'Existence



**Marie-France (p.13, p.23)
et Emmanuel BALLET
de COQUEREUMONT**

Psychopraticiens d'inspiration
jungienne, spécialistes

reconnus de l'enfant intérieur, formateurs, créateurs de la
Méthode et des groupes d'épanouissement personnel Cœur
d'enfant® depuis 1990. Formés à de nombreuses approches
psychothérapeutiques, ils utilisent leurs propres outils de
guérison et de libération pour réconcilier l'adulte et l'enfant en
soi. Conférenciers et auteurs de livres (voir pages stage)



Claude BOUNIEUX (p.10)

Enseignante durant 20 ans, Claude est
diplômée de l'Institut de Comédiens Amateurs
et de l'école de Gestalt en 1990. Sa pratique
s'appuie sur 3 piliers : la Gestalt, le théâtre

et le mouvement, dans un souci de connaissance de soi, de
développement personnel et de bien être. Elle a été durant
20 ans l'assistante de Paul Rebillot. Membre de l'Association
Européenne de Psychothérapie corporelle.



Claire DELABARE (p.24)

Sophro-analyste et Psychothérapeute
d'orientation jungienne, Claire a mis en place
des ateliers de dessins projectifs qui
permettent une meilleure approche et
compréhension des concepts jungiens tels que

les symboles et les archétypes. Formatrice reconnue elle
intervient notamment dans la formation de psychothérapeutes.
Sa pratique intégrant la psychologie humaniste (PNL, AT,
Pensée positive) est essentiellement orientée vers la découverte
de la beauté en soi et la dimension de l'« Eros » dans le monde
extérieur.



Georges COLLEUIL (p.11)

Chercheur, écrivain, il s'intéresse au langage
symbolique depuis toujours. Son parcours l'a
conduit à explorer ce territoire dans la
philosophie, la mythologie, la linguistique, la
psychanalyse, la poésie, le monde des rêves etc...

Diplômé en psychologie, philosophie et sciences humaines,
linguiste, licencié ès sciences du langage de l'université de
Nice Sophia Antipolis, il a mis au point des outils originaux
(Référentiel de Naissance, l'Onomasophie ou le Mythogramme)
pour accompagner des milliers de personnes dans leur processus
d'auto-guérison.



Fanny PEYRARD (p.16)

Animatrice de groupes, consultante formatrice
en développement personnel psychothérapeute,
Fanny prend un plaisir réel à animer ce travail
centré sur l'estime de Soi, les concepts de Choix
et de Vérité Personnelle. Elle a reçu l'enseignement
spécifique de Will Schutz. Son travail, tout au long de l'accompa-
gnement du processus, est nourri de son parcours de vie et d'autres
approches auxquelles elle s'est initiée et de son expérience
d'addictologue.



Benoethmane GILANI (p.27)

Explorateur du Nada Loka (univers des sons)
Gilani aime voyager, échanger et partager la
culture de la joie. Auteur, compositeur,
arrangeur, ingénieur son, guitariste, chanteur
et percussionniste professionnel depuis 1989.

- Formé au jazz (au CNR Lille) - Musiques actuelles (au CMA
Valenciennes), Musiques du monde (Afrique du Nord, de l'Ouest,
Inde, Brésil et Caraïbes) à la kinésiologie Brain Gym (CREFAC),
Yoga du son (Fargeot), Musicothérapie (Alain Carré) et à
différentes techniques énergétiques et chamaniques. - Enseigne
la musique en Europe - Anime des ateliers de yoga du rythme et
bhajans du monde.



Dominique BOUILLY (p.10, p.20, p.22)

Dominique formateur en massage holistique
Il est formé en Biodanse et a suivi la formation
"Sky Dancing Tantra" avec Margot Anand.
Il intervient à Existence depuis 9 ans.



Fabienne COURMONT (p.19)

Danseuse-chorégraphe, formatrice
et Art-thérapeute. Initiée depuis l'âge de 8 ans
à la danse classique (prix de conservatoire)
puis contemporaine, sa recherche l'amène
à une dimension énergétique qui relie le corps

et l'esprit, l'occident et l'orient. Formée en Tai-Ji, théâtre Nô,
puis en danse Buto et massage au Japon avec Tanaka Min, danse
indienne en Inde, et en relation d'aide et développement
personnel au Québec (Institut du développement de la personne).
Formatrice reconnue elle partage le chemin essentiel qui va
du cœur au corps avec simplicité, respect et chaleur.



Cécile GORDON (p.12)

Cécile Gordon a été initiée en 1982 au
Kalaripayat et aux pratiques de santé
selon la tradition avec le Maître G.K. Nair.
En 2004, elle est reconnue Maître de la lignée
C.V.N. Kalari.

Grâce à son parcours de mime, danseuse et chorégraphe, elle
a pu développer une pédagogie particulière, accessible à tous
et adaptée à l'esprit européen tout en gardant l'éthique de ces
disciplines. Plusieurs séjours de longue durée au Kérala lui ont
permis d'accéder à ce grand art qu'elle enseigne depuis
plusieurs années en Europe.



Bernard LEBLANC HALMOS (p.18)

Musicien, auteur dramatique, sculpteur,
dessinateur et écrivain, Bernard cultive
avec gourmandise une secrète passion
pour l'épanouissement individuel et collectif,
à la croisée des racines de la connaissance

de l'Orient et de l'Occident. Il est à l'origine des séminaires
"Sérénité et Efficacité" qui ont touché plusieurs milliers de
cadres et de responsables. Il dirige actuellement "L'école du
Génie Mutuel" - Auteur de nombreux ouvrages de sagesse et
d'humour, parus aux éditions l'Être Image



Corinne CYGLER (p.13, p.21)

Corinne est spécialiste certifiée en relations
humaines, membre de l'Institut ESPERE®
international, formatrice de formateurs à
la méthode ESPERE® de Jacques Salomé.
Elle les organise et les anime depuis 17 ans.

Elle est également spécialisée en gestalt, affirmation de soi,
relaxation et théâtre relationnel et comédies musicales. Riche
d'une expérience de plus de 20 ans, elle propose des formes
de stages actives et énergétiques, dans un rythme et un
mouvement qui donne en-vie et procure du ressort.
Son intention est de réveiller chez chacun, les ressources et
les talents pour stimuler sa puissance de vie.



Thierry DAUVERGNE (p.16)

Gestalt Thérapeute, formé à l'EPG,
ainsi qu'à la psychothérapie du Lien
(Psychothérapie Gestaltiste et Relation
d'Objet).
Formateur à l'École Parisienne de Gestalt.

Formations et pratiques Artistiques : Danses
Traditionnelles, Danse Contact, Expression Primitive,
Danse Rituel Travail des Masques avec Laura Sheleen,
Marionnettes, Clown, Accordéon ...



Marianne SEBASTIEN (p.28)

Musicienne, cantatrice, accoucheuse de la voix
(conservatoire de Lausanne et perfectionnement
à Milan, Paris, New-York...).
Psychothérapeute par la voix - formation à
diverses techniques (communication non
violente, résolution de conflit, kinésiologie...)

- Diplômée en Sciences sociales et pédagogiques
- Fondatrice de Voix Libres International qui développe une
nouvelle société avec les plus pauvres en Bolivie
- Auteure de toutes les publications de Voix Libres et de nombreux
articles dans la presse suisse et internationale.



Yolande CARSALADE (p.21)

Psychopraticienne, présidente de l'Association
Française de Rebirthing (A.F.R) et membre
d'I.B.F. (International Breathwork Foundation),
Association mondiale des spécialistes de la
respiration consciente, Yolande pratique le

rebirth depuis plus de 25 ans. Formée au Tantra, à la sophrologie
(avec le Prof. CAYCEDO), elle a suivi les enseignements d'Etienne
DELATTRE dans sa pratique du soufisme, de G. Roth avec la danse
des 5 rythmes et d'Edith ACEDO en magnétisme et guérison
énergétique. Sa perception intuitive lui permet d'entrer en
résonance avec chaque participant pour l'amener à « accoucher »
du meilleur de lui-même. Yolande intervient à Existence depuis 1992.



Richard DUBREUIL (p.22)

Psycho-praticien analyste certifié
(Psy en Mouvement) Analyste des rêves
Imagination active (Jung) Hypnothérapeute
(certificat Européen) - Coaching individuel
professionnel...



Mélanie JACKSON (p.23)

D'origine américaine, MELANIE JACKSON a
chanté en soliste (soprano lyrique) dans de
nombreux pays. Professeur de Technique
Vocale, Diplômé d'Etat, elle enseigne au
Conservatoire National de Région de Paris.

Professeur
de Qi Gong, diplômé de la Fédération Européenne de Qi Gong
et Arts Énergétiques, elle enseigne à Paris à l'Ecole « Les Temps
du Corps ». Elle est également diplômée de l'Institut « Savoir
Psy » en tant que praticienne en Gestalt Analytique. Elle pratique
la méditation assise depuis 1974.



**Bernadette
et Gérard LAMBOY (p.6)**

Docteurs en Psychologie,
Psychothérapeutes et
formateurs - ACP (Rogers)

- Focusing (Gendlin) Bernadette est Coordinatrice en France
pour l'Institut International de Focusing de New York. Directrice
de l'Institut de Focusing d'Europe Francophone (IFFE). Gérard est
Directeur de la commission pédagogique de l'IFFE.



Cornélia LESAUVAGE (p.20)

Cornélia est professeur de chant et Art-thérapeute.
Les personnes qui travaillent avec elle
la nomme l'accoucheuse de voix et de l'Être.
Subtilement, elle amène à un lâcher prise
permettant de naître à sa vraie nature.



Michel DELAMARE (p.20, p.22)

Michel intervient à EXISTENCE
pour la sixième année.

- Prix de conservatoire (flûte baroque).
- Chef de chœur (il dirige 3 chorales depuis 20 ans).
- Formation vocale CENART.

• Formations Méthode VITTOZ. • Clavier d'accompagnement.



Une équipe d'

**Alain HERIL** (p.22, p.24)

Alain est Psychothérapeute expérimenté, psychologue clinicien, sophro-analyste, Président de la F.I.S.A., créateur de la Sophroscénie. Diplômé de psychanalyse, maîtrise de philosophie. Metteur en scène et comédien, il est aussi l'auteur de plusieurs livres dont "Aimer" chez Flammarion "La pensée Positive", "Les Thérapies Familiales", "La Sexothérapie", "La sophrologie analytique" Ed. Bernet-Danilo.

**Dalila SEDIRA** (p.14)

Dalila est danseuse professionnelle. Spécialiste des rythmes et danses de tradition africaine, formée également en danse contemporaine, mouvements improvisés, aux techniques corporelles telles que l'Eutonnie, le Qi gong ou encore la méthode Feldenkraiss. Son parcours initiatique l'a conduite à travailler avec des grands maîtres de la danse africaine traditionnelle et contemporaine comme Elsa Wollaston, Koffi Kokko et Georges Momboye, collaborant avec des troupes renommées comme la troupe Yelamba d'Abidjan ou le centre de formation Panafricain de Côte d'Ivoire.

**Lili Ruggieri** (p.11)

Lili est hypnothérapeute et thérapeute familiale, diplômée de Paris 8. Formée aux techniques de thérapies brèves orientées solutions : hypnose éricksonienne et hypnose classique, PNL, approche systémique, elle est aussi formatrice et créatrice d'une méthode de gestion des traumatismes (RITMO).

**Mathilda AEOLIA** (p.9)

Chanteuse lyrique, Soprano Cristal, Professeur de chant, musicothérapeute bienveillante initiée et enseignante formatrice professionnelle, Matilda est appréciée pour son professionnalisme, son enthousiasme, son ouverture de cœur et ses résultats sidérants. Elle a créé une méthode unique bien à elle mêlant techniques de chant, thérapie, énergie et reliance "Le Chant Vibratoire" qui traverse actuellement les frontières.

**David BORDEZ** (p.7)

David est coach et formateur d'expérience en Programmation Neuro-Linguistique certifié par l'INLPTA et par la Société Internationale de Neuro-Sémantique. Durant plusieurs années, il a étudié avec des spécialistes internationaux - médecins, psychologues et thérapeutes - dans un centre de recherche en médecine alternative fondé par un médecin français de Médecins Sans Frontières. Ses formations et son expérience dans différents méthodes d'intervention psychologique, émotionnelle et physique lui permettent de vous offrir des méthodes et des techniques parmi les plus efficaces. L'approche de David est une combinaison unique dans les domaines de la communication, du développement personnel et de la performance optimale.

**Frédérique MALDIDIER** (p.25)

Frédérique est pratiquante de Qi Gong et de Tai-chi depuis 17 ans, diplômée de la Fédération Européenne de Qi Gong et d'Arts Énergétiques. Elle s'est formée et diplômée à l'école des Temps du Corps où elle enseigne. Passionnée par l'enseignement dont elle a une longue pratique tant en individuel qu'en collectif, elle enseigne également la musique (elle est pianiste professionnelle) - ces deux arts ayant pour elle, de très nombreux points communs qu'elle transmet avec enthousiasme.

**Ilios KOTSOU** (p.8)

Ilios a travaillé pendant plus de dix ans en tant qu'expert et formateur dans le domaine de la gestion des conflits et du changement (notamment pour Médecins Sans Frontières). Expert sur France 2 dans l'émission "leurs secrets du bonheur" Passionné par tout ce qui touche à l'humain et plus particulièrement par la richesse que donnent à nos vies les émotions. Thérapeute, coach et formateur, il a notamment été formé à la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBSR).

**Pierre MORIN** (p.15, p.17, p.19)

Fondateur et 1er Président de la ligue Rhône-Alpes de Kung Fu, Pierre pratique quotidiennement les arts martiaux chinois depuis plus de 50 ans. Initié au Kung Fu Thieu Lam par Sifu Michel N'Guyen Person et plusieurs Maîtres vietnamiens, il a suivi les enseignements de Maître Sun Gen Fa avec lequel il a effectué plusieurs séjours en Chine pour perfectionner son art et y approfondir l'art du massage et la digipuncture. Dans son école Thieu Lam de Lyon, il a entraîné et accompagné vers la victoire Patricia Fanget, championne du monde de Kung Fu.

**Laurent TROISIEME** (p.26)

Laurent a découvert la simplicité et l'efficacité de la pratique du YOGA, il y a 14 ans pour se soulager de maux de dos. Formé à l'École Française de Yoga à Paris, Il enseigne depuis 2006.

**Sylvie LAFUENTE SAMPIETRO** (p.14)

Sylvie est enseignante, consultante en astrologie depuis plus de 25 ans. Astrologue Humaniste de formation, elle aime à intégrer les pratiques de diverses écoles. Elle a fondé l'école d'Astrologie Humaniste Appliquée® où sa motivation est de transmettre une astrologie structurée, pratique et vivante. Elle a étudiée la psychologie jungienne, est diplômée psychothérapeute P.N.L., son travail est centré sur sa passion de l'être humain et de ses possibilités de développement. Depuis plusieurs années, elle crée des stages qui permettent d'expérimenter l'astrologie au cœur de son être.

**Natacha MEDINA** (p.15, p.17, p.19)

Maître praticien en PNL et Reiki 2, formée à l'Hypnose Ericksonienne, l'Analyse Transactionnelle et Systémique et au coaching. Elle se spécialise, depuis 3 ans, en Décodage Biologique. Consultante formatrice reconnue, son expérience notamment de l'accompagnement de sportifs de haut niveau lui a permis de développer des stratégies très personnalisées pour renforcer la confiance et l'affirmation de soi.

**Saliha ADLANY** (p.9, p.15)

Saliha est thérapeute psychocorporelle et formatrice en massage du monde. Née en France, elle a vécu le début de sa vie au Maroc où elle a été initiée aux divers secrets de beauté, des soins du corps et aux vertus du toucher. Animée par son souhait le plus ancien de réunir le corps et l'esprit, elle se forme au Sensitive Gestalt massage® à l'Institut Français de Formation Psychocorporelle et devient somatothérapeute. Saliha est une personne polyvalente, rigoureuse, accueillante qui a le sens de l'éthique de sa profession. Elle est également passionnée de danse, est formée depuis 2009 à l'Académie Salsabor.

**Luc POUGET** (p.17)

Depuis plus de 15 ans, le tantrisme accompagne son chemin, il a suivi 4 formations "skydancing tantra", différents trainings sur 9 semaines à l'ashram de Pune en Inde. Pendant 4 ans, il a suivi le cursus du 1^{er} et 2^{ème} cycle de l'École de Psychologie Biodynamique de Paris, et plusieurs cycles d'Horizon tantra. Il vient de consacrer 30 ans de son temps au couple et au mariage, via le métier de photographe, avec l'idée que ce que ce moment de passage peut lier bien au-delà des consciences.

**Jérémy ZEITOUN** (p.9)

Jérémy est professeur émérite depuis plus de 8 ans à l'Académie Salsabor de Paris. Professeur, formateur et chorégraphe en salsa et danses afro-caribéennes. Ses leitmotivs : envie, passion, bonne humeur et partage ensoleillé.

**Odile WIEDER** (p.8)

Professeur de chant. Thérapeute de la voix. Chanteuse. Odile dirige l'école de la voix, qu'elle a co-fondée avec Gérard Bernet. Formation initiale (79-85) Bazia Retchiska, cantatrice et Marie Louise Aucher, psychophoniste. Odile a depuis constamment enrichi son enseignement des nouvelles pédagogies corporelles et vocales (Roy Hart, méthodes Tomatis, François Louche, technesthésie, Feldenkrais...). Son enseignement est le fruit de plus de 20 années d'expérience de la pédagogie vocale auprès de public très varié. Elle chante également le répertoire chanson française, sur scène depuis 94.

**Claude SIEVERT** (p.12) et **Hervé GANDRILLE**

Depuis plus de 25 ans de pratique en géobiologie, Claude, Vice-Président du CERGA, est responsable de l'activité géobiologie. Il est également conférencier, animateur et formateur. Il intervient dans toute la France pour expertiser des structures importantes : maisons de retraite... Hervé est architecte et Expert en construction, ses connaissances techniques sont un atout complémentaire à celui de la géobiologie qu'il pratique principalement dans les maisons d'habitation avec l'équipe de géobiologistes de Clermont Ferrand.

**Eva WAGNER** (p.18, p.26)

Formatrice à la méthode E.S.P.E.R.E que l'écrivain et psycho-sociologue Jacques Salomé lui a transmise. Elle danse le tango dans le monde entier depuis 20 ans. Passionnée par les démarches relationnelles, Eva a conceptualisé le "Tango-Relationnel" qu'elle enseigne à l'Existence depuis l'été 2000, en entreprise ("tango-management") et dans les universités argentines depuis qu'elle vit à Buenos Aires avec Carlos. La bonne humeur qu'elle dégage est très dynamisante, elle permet d'aborder la profondeur dans la légèreté. C'est une pédagogue qui sait réutiliser ce qu'elle a appris dans sa recherche corporelle (Anti-gymnastique, méthode Alexander, Système Rodolfo Dinzel, Proprio-ception...) pour proposer des situations relationnelles passionnantes.

**Carlos** (p.18, p.26)

Les stagiaires bénéficieront de la présence masculine de Carlos qui amènera, en plus de sa culture et de sa chaleur argentines, son « tango del corazón ». Ce tango du cœur est le résultat de son parcours de vie entre les « milongas » de Buenos-Aires, son goût pour la pampa, et sa formation en « Libération du Péricarde ».

**Patrice COLONNA** (p.25)

Gestalt-thérapeute - Clown-thérapeute. Intervenant Clown-résonance Conseiller en relation humaine Fondateur et animateur du Café-Débat Clown-résonance.



Gérard BERNET
Fondateur, en 1986,
d'Existence, il dirige
les Editions Bernet-Danilo
et gère les Jardins
Intérieurs en Ardèche.

Corine DANILO
"Chasseuse d'images"
pour les catalogues
d'Existence est à votre
disposition pour tous
renseignements
concernant l'hébergements
et le choix de votre stage.

Martine LINDAU secrétaire
au siège d'existence
en Charente Maritime,
vous accueille toute
l'année par téléphone.
Elle est à votre écoute
pour toute demande de
renseignements.

Nadine DUCLAUX
Nadine aux Jardins
Intérieurs depuis
2005, toujours
attentive à votre
bien-être, vous
retrouvera
notamment au
petit déjeuner
et à l'espace Bar.

La charte Existence Des stages à vivre

Objectifs

Existence a pour objectif de mobiliser vers le mieux être individuel et collectif à partir de tous les thèmes auxquels l'être humain est confronté dans son existence, dans un esprit d'ouverture, respectueux des Droits de l'Homme et du Citoyen. **Aucune forme de ségrégation ou de racisme n'est tolérée.**

Activités

L'activité d'Existence prend de multiples formes : formations, stages, conférences, colloques, partages d'expériences, accueil. Notamment la prise en charge de sa vie, la responsabilité de sa santé, la bonne forme physique et psychologique, la création artistique, le couple, la famille, la quête de sens, le développement durable, la citoyenneté et l'accueil thérapeutique.

Programmation

Existence se donne les moyens de garantir une programmation de qualité. Existence prend toutes les mesures pour garantir la qualité des intervenants : Choix d'animateurs qui, dans la diversité de leurs approches, font références dans leur domaine de compétence (Formation, expérience, publications, méthodologie).

Communication

Existence recherchera en permanence à informer de façon juste et fiable ses publics sur le contenu des activités et la nature des prestations. Votre avis nous intéresse : A la fin de chaque activité les participants ont la possibilité de remplir une fiche d'appréciation. Celle-ci porte sur les attentes initiales et l'appréciation des prestations.

Accueil & hébergement

Existence s'engage sur la qualité globale : Contenu et forme des activités, Accueil et service, (Environnement naturel et calme ; Accueil chaleureux.)

Code de déontologie

Existence demande aux intervenants, aux formateurs et aux personnels de service et d'accueil, de respecter la présente charte et un code de déontologie d'Existence basé sur une recherche permanente de l'attitude juste. **(Respect de l'autre, écoute, accueil ouvert et chaleureux).** Les animateurs en charge d'activités à dominante psychothérapeutiques s'engagent sur le respect du code de déontologie du syndicat national des psychothérapeutes. (Garantie de compétence - Indépendance professionnelle - Attitude de réserve - Information réservée sur l'activité - Respect de l'individu - Responsabilité du client - Sécurité physique et psychologique des personnes - Secret professionnel - Anonymat et discrétion - Protection des participants - Continuité thérapeutique - Règles de confraternité).

Sécurité

Toutes les informations nécessaires à la sécurité des personnes doivent être accessibles au public (Secours, médecin....).

3 - 7 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



**Bernadette et Gérard
LAMBOY**

voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
3 au 7 juillet 2013

Prix du stage : 360 €

Bulletin d'inscription en dernière page
et tarifs d'hébergement ci-contre

• Remise 50 % sur le prix du stage
pour le deuxième membre du couple

**340 € : prix internet via
www.existence.fr**

Focusing

Le focusing ouvre la voie de notre intuition profonde et nous donne des repères corporels fiables et précis pour mieux nous écouter et faire confiance à notre ressenti.

Le focusing constitue un procédé à la fois précis, efficace et direct qui nous donne accès à l'aperception globale, éprouvée dans le corps -

on parlera de "sens corporel" - d'un problème, d'une situation, d'un événement.

Ce "sens corporel" toujours singulier, d'abord vague et flou, se précise par l'attention qu'on lui porte, puis s'explique à travers une série d'étapes expérimentelles spécifiques définies par E. GENDLIN*.

Toute l'information qu'il contient à propos de la situation va nous être révélé et nous apporter les réponses que nous recherchons. Cette révélation qui émerge de notre for intérieur et s'impose, nous établit dans l'évidence du sens et le sentiment vivant d'être soi. Elle s'accompagne d'un mieux-être libérateur immédiat.

Nous allons rarement au cœur du problème entier. Notre quête s'arrête aux fruits de l'analyse et de nos déductions logiques, à nos sensations et émotions partielles. Elle demeure dans le champ du connu et nous laisse ainsi à la périphérie de nous-mêmes, avec le sentiment frustrant de l'incomplétude.

Procéder au focusing, ce n'est pas travailler sur soi. C'est d'abord cultiver les conditions favorables qui permettent d'établir une relation amicale avec soi-même, gage d'un changement bienfaisant. C'est aussi ouvrir la voie à notre intuition profonde : le focusing nous donne des repères corporels fiables et précis pour pouvoir l'écouter.

Mieux qu'une nouvelle méthode de connaissance de soi, le focusing constitue un merveilleux outil de réconciliation avec soi-même, avec les forces vitales et créatrices qui nous animent et nous font être.

→ A lire : B. LAMBOY
"Devenir qui je suis"
DDB, Paris 2003

"Trouver les bonnes solutions par le Focusing"

Le Souffle d'Or, Gap 2009

"50 Exercices pour être bien dans son corps"

Eyrolles, Paris 2010



Francine BERGERON
assistante

Formatrice et psychothérapeute à Montréal (Canada) - Pratique le focusing depuis plus de vingt ans

TARIFS Hébergement

en pension complète par pers.
du mercredi 4 juillet (15h) au
dimanche 8 juillet (14h)

• ch. individuelle	325 €
• ch. 2 personnes	292 €
• en couple	284 €
• ch. 3 personnes	252 €
• ch. 4 personnes	242 €
• camping	197 €
• Tout sauf nuitée	187 €



David BORDEZ
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
6 au 21 juillet 2013

Prix du stage : 1 995 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

1 850 € : prix internet via
www.existence.fr

Aucun pré-acquis demandé
Durée : 130 h en classe + travaux
Certification de praticien :
évaluations écrite, orale
et étude de cas sur place

TARIFS Hébergement

en pension complète
par personne
du 6 (17h) au 21 juillet (après midi)
(soit 15 jours pleins moins 4 repas)

- Camping 680 €
- Tout sauf nuit et pdj 640 €
- 4 pers/chambre 850 €
- 3 pers/chambre 885 €
- 2 pers/chambre 995 €
- ch. individuelle 1 160 €

Formation intensive Praticien en PNL et Coaching

Date limite d'inscription : mercredi 22 mai 2013
Groupe limité à 15 personnes

Certification Internationale

En savoir www.existence.fr

Voici quelques avantages que présente cette formation :

- **Votre formateur est un coach expérimenté formé à différentes approches de coaching**
- **Les groupes sont limités à 15 participants pour favoriser les interactions et la pratique**
- **Accès aux vidéos de la formation pour optimiser l'apprentissage et l'intégration**
- **Aspect théorique couvert à distance pour maximiser la pratique lors de la formation intensive**

Les avantages qu'offrent la PNL et le COACHING

Bien souvent nous sommes confrontés à nos peurs, à nos insécurités et à nos doutes. On nous a appris à se dire « Courage ! Il n'y a pas de problème. Il faut que j'y arrive. »

Malheureusement, bien que cela parte d'une bonne intention, cela nous fait dépenser énormément d'énergie. C'est un peu comme si nous appuyons à la fois l'accélérateur et les freins. Et en plus, cela donne rarement les résultats que nous espérons.

À l'école, on nous appris bien des choses, mais pas ce qui semble être le plus important pour la majorité d'entre nous : **Comment être heureux et en santé, comment avoir de belles relations ? Comment réussir ce que l'on entreprend.**

La PNL et le COACHING sont des approches qui permettent de découvrir comment fonctionnent notre esprit (*conscient et inconscient*), nos émotions, notre corps

et tout notre être. Elles permettent de comprendre comment ils sont interconnectés et de savoir précisément comment faire les changements que nous désirons pour nous-mêmes.

Cette connaissance permet également de faciliter le changement chez ceux que nous accompagnons. Cela permet donc d'optimiser nos interventions et nos résultats professionnels.

Cette formation de Praticien en PNL et en COACHING permet de :

- **Se libérer** de ses doutes et de ses peurs
 - Faire chuter son niveau de stress
 - **Prévenir l'épuisement**, la dépression et l'anxiété
 - **Désactiver** ses mécanismes d'auto-sabotage
 - **Faire disparaître des croyances** et des comportements qui nous bloquent ... tant pour vous même que pour ceux que vous accompagnerez.
 - **Développer** sa Confiance en soi et se réapproprier son Estime de soi
 - **Créer** les états émotionnels désirés et donc d'augmenter son niveau de bonheur et de vitalité
 - **Communiquer** de manière optimale pour créer une synergie et faciliter le changement
 - **Accéder** à son plein potentiel de leadership et à son pouvoir d'influence positive
 - **Accélérer** l'atteinte de ses objectifs pour réussir et avoir le succès et la vie que l'on désire
- Encore une fois, cela s'applique tant à vous-même qu'à ceux que vous accompagnerez.

Description de la formation de Praticien en PNL et en COACHING

Cette formation de praticien en PNL et en COACHING vous transmet un ensemble de techniques **parmi les plus puissantes pour effectuer des changements importants** rapidement et avec efficacité. Elles vous permettent de changer vos états émotionnels et d'optimiser vos perceptions et la qualité de votre communication pour améliorer vos résultats.

L'approche suivie est orientée vers les solutions. Elle est donc plus axée sur le « Comment ? » que le « Pourquoi ? ».

Cette formation vous offre **une série d'outils pour améliorer votre vie personnelle et professionnelle**. Vous y apprenez des techniques de **communication, d'apprentissage, de leadership** et de changement que vous pouvez appliquer sur vous-même et avec les autres.

Les notions que vous y apprenez et intégrez vous permettent de comprendre la structure des pensées, de les influencer positivement pour progresser et d'aider à changer, dans le plus grand respect. Cette structure de pensées est constituée de perceptions, de convictions, de valeurs, de stratégies mentales, de schémas cognitifs, émotionnels et comportementaux.

Grâce à une **méthodologie bien établie**, vous découvrez comment reconnaître rapidement les différents schémas qui constituent cette structure pour ensuite pouvoir appliquer des techniques d'intervention précises et efficaces. Ces techni-

ques vous faciliteront l'atteinte de vos objectifs et vous permettront d'obtenir des changements durables.

Ce cours est constitué de formations magistrales et interactives (*savoir*), d'exercices pratiques (*savoir faire*) et d'exercices dirigés (*savoir être*).

À la fin du cours, l'étudiant aura développé **de nouveaux schémas cognitifs et émotionnels plus aidants (*savoir être*)** et de nouvelles habilités comportementales (*savoir faire*) qui lui permettront de mieux communiquer et de générer des changements positifs beaucoup plus facilement et rapidement.

→ Durée :

130 heures aux Jardins Intérieurs + 90 heures de vidéos + 15 heures en ligne + travaux

Début des web-séminaires les 25 et 26 mai

- 1- Praticien en PNL : Théorie à distance (90 heures de vidéos)
- 2- Réponses aux questions lors de 12 web séminaires hebdomadaires (15 heures)
- 3- Praticien en PNL: Pratique intensive de 2 semaines en classe (130 heures)
- 4- Formation, pratique et supervision de coaching pur (lors de l'intensif et accès aux vidéos)

Cette formule de formation complète n'existe tout simplement pas ailleurs. Normalement, une formation de Praticien en PNL comporterait uniquement le point 3. Ce prix exceptionnel vous est offert à cause d'interruptions causées par le tournage de la formation.

Vous bénéficierez de l'enregistrement en format audio-visuel complet à l'issue de l'intensif d'été.

Corps & Voix

Bien dans sa voix, bien dans sa vie

Pendant ce stage, je souhaite vous faire découvrir les ressources inépuisables de la voix :

- **Voix reflet de vous même**, précieux outil de connaissance de soi.
- Voix nourrie par la vibration, **source d'harmonie** qui influe sur le corps et l'esprit.
- **Voix, outil essentiel de la relation**, qui mobilise le souffle et délie la parole.
- **Voix**, instrument unique du chant, **qui libère les énergies, dénoue les tensions, dynamise la créativité.**

Grâce à l'écoute de soi, des autres, et la présence active et bienveillante du groupe il vous est proposé :

- de **prendre conscience de votre voix**, et de votre potentiel souvent inexploré.
- **d'accorder le corps "instrument de la voix"**.
- de **s'éveiller à une conscience profonde de la vibration**, d'entrer en résonance avec soi, avec les autres.
- de **chercher une voix plus "juste"**, libérée des tensions, des conditionnements et des jugements qui limitent.
- de **redonner du corps à la parole et de la parole au corps.**
- **d'apprendre à chanter** et de faire émerger votre personnalité artistique.
- de **trouver le plaisir de chanter et d'être entendu.**

Contenu et méthode :

Ecoute.
Mise en disponibilité de soi.
Apports théoriques liés à la pratique Détente, ouvertures et assouplissements internes.
Mise en mouvement.
Travail sur la vibration sonore.
Chant des voyelles.
Unification des différents plans physiques, psychiques et intellectuels qui sont mobilisées dans la voix.
Démarche psychophonique
De la voix parlée à la voix chantée : poser sa voix.
Technique vocale, posture, respiration, résonances, appuis, dynamique corporelle.
Expression.
Bilan vocal individualisé.
Jeux vocaux, improvisations.
Verbalisation du vécu.

Groupe limité à 12 personnes.

→ Matériel nécessaire :

- Tenue souple
- Si possible petit matériel d'enregistrement.
- Cahier notes. CD ou partitions des chants que vous aimez.
- Venir avec une ou deux chansons/et ou textes, de son choix, (chansons de préférence sues par cœur), faisant du sens pour vous et dans votre langue maternelle.



son CD :
"Je me rapproche"
en vente à Existence 18 €

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

7 au 13 juillet 2013

Prix du stage : 350 €

Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

330 € : prix internet via
www.existence.fr

janvier 2014

ANNECY

Formation de formateur en Expression vocale

L'ECOLE DE LA VOIX

12 intervenants
hautement qualifiés

sous la responsabilité
pédagogique d'Odile Wieder

Fascicule détaillé gratuit sur demande
voir également sur www.existence.fr

Pleine Conscience & Psychologie positive

Vivre le présent : Secret du bonheur !

La capacité à vivre l'instant présent est un des éléments les plus importants pour être bien dans sa peau, bien dans sa tête.

Une étude menée récemment à Harvard a montré que nous passons plus de 50% de notre temps d'éveil à penser à autre chose qu'au moment présent : on pense au passé (*on rumine, on regrette*), on pense au futur (*on stresse, on rêve, on imagine...*).

La quantité d'informations et de stimulations (*télévision, radio, internet, publicités...*) auxquelles nous sommes soumis nous mène à être régulièrement absents de nos expériences et de notre propre vie.

Qu'est ce qui prédit le bonheur dans nos vies, au delà des idées reçues ?

Sommes nous tous égaux devant le bonheur ?
Est il possible d'améliorer sa qualité de vie même quand on a eu un passé difficile ?
Que peut on faire concrètement pour augmenter son bonheur ?
Notre bonheur et celui des autres sont ils contradictoires, indépendants ou liés ?

La pleine conscience, ou **Mindfulness**, de plus en plus pratiquée notamment en Belgique, Suisse, France, Angleterre, **permet une nette augmentation du bien-être et des aptitudes physiques, la prévention et la réduction du stress et la gestion de divers symptômes** (*anxiété, douleur, dépression, fatigue...*).

La pleine conscience est un outil pratique qui permet de se reconnecter au moment présent afin de mieux apprécier sa vie dans tout ce qu'elle a à nous offrir.
Elle permet aussi de mieux faire face aux passages difficiles que nous rencontrons.

Ce stage sera une occasion unique d'appréhender cet outil qu'est la pleine conscience de manière progressive et très concrète.
Son but n'est pas d'apporter de nouvelles connaissances théoriques mais de permettre aux participants d'intégrer les bénéfices de la pleine conscience par l'expérience.

Ce stage s'adresse à toute personne qui souhaite apporter des améliorations à son existence et qui, même si elle rencontre des difficultés, souhaite les dépasser pour en tirer un bonheur plus grand.

Illos KOTSOU

voir présentation page 5

Expert dans l'émission de France 2
"Leurs secrets du bonheur"

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

7 au 13 juillet 2013

Prix du stage : 340 €

Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

320 € : prix internet via
www.existence.fr

Rappel

Jardins Intérieurs

Rebirth II

Y. Carsalade

7 au 13 juillet 2013

Prix du stage : 370 €

Inscription et Tarifs hébergement en dernière page



Saliha ADLANY
voir présentation page 5



Jérémy ZEITOUN
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
7 au 13 juillet 2013

Massage oriental

Salhia ADLANY
21 au 27 juillet 2013

Prix du stage : 390 €
Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

375 € : prix internet via
www.existence.fr

Salsa : Sensualité joie de vivre !

Apprendre les premiers pas et chorégraphies.
Du plaisir, de la danse à 2, de la bonne humeur,
du contact, du lien !



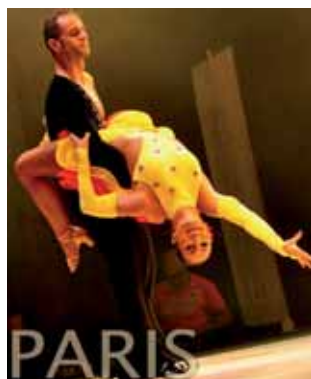
la Salsa, à la fois musique et danse, offre
une richesse et une diversité inépuisables...
On l'appelle salsa cubaine, salsa portoricaine,
salsa new-yorkaise ou encore salsa
colombienne, elle revêt autant de visages
que les danseurs et musiciens qui la jouent
et/ou la dansent !
La salsa et danses afro-caribéennes ont pour
origine l'Afrique et s'inspire d'un métissage
très riche : on y retrouve les éléments de la
vie : **le partage, la sensualité, le désir,**
l'humour, et tout simplement une joie de
vivre.

Nous vous proposons de venir
découvrir et apprendre la salsa dans
le cadre d'un stage initiatique dédié
à cette danse.
Ce stage de Salsa pour débutants va
vous apporter **les bases techniques**
pour vous permettre très rapidement
de pouvoir danser avec plaisir.
Avec une approche pédagogique
très simple, vous allez progresser
régulièrement durant le stage,
pour ensuite sortir de chez vous
pour rejoindre les milliers de danseurs
qui vous attendent dans les salles
à l'ambiance latine.



De la joie, de la **sensualité, de la danse à deux,**
de la bonne humeur, du contact et du lien...

...Venez vivre cette belle expérience avec
nous !



Mathilda AEOLIA
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
7 au 13 juillet 2013

Prix du stage : 380 €
Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

360 € : prix internet via
www.existence.fr

Trouver sa VOIX par le Chant Vibratoire

La Voix c'est l'Ecole de la Vie

Mathilda a créé une méthode
de "Chant vibratoire" qui alterne
les techniques de chant et les
thérapies par le son, la voix et
la vibration.

Elle vous propose de **libérer**
votre voix(e) sur tous les plans
de l'être : physique, énergétique,
émotionnelle et spirituelle.
La technique ne suffit pas à
libérer toutes les mémoires,
gênes vocales, et dissonances
de toutes les voix(es).

Car **la voix** n'est pas anodine,
c'est **une transformation en**
profondeur, qui permet de
prendre pleinement sa place,
de se positionner et d'accueillir
son incarnation.

Nous travaillerons avec l'énergie,
la force du groupe, et la puissance
de ses vibrations et harmonies
de communion des voix en
expansion de conscience.

Trouver sa voix c'est se
reconnecter à la joie légère de
l'enfant et guérir les blessures
de cet enfant intérieur dans
la douceur, la confiance et la
bienveillance du cadre de
conscience posé, et dans l'énergie
réparatrice des mères divines
qui nous accompagnent.

Trouver sa voix c'est
littéralement trouver sa voie et
ses voies par l'infinie présence à
soi, vers l'autonomie, guidé par
son maître intérieur qui prend le
relais du guide accompagnant
que je suis.

La voix c'est le joyau que chacun
porte en soi et qui nous permet
de faire le lien entre notre
intérieurité et notre extériorité,
pour aller chercher ce que l'on
a de plus beau à l'intérieur de
nous, l'alchimiser, l'offrir et le
rayonner.

La voix c'est le reflet de l'âme
et de l'être, elle nous met à nu
pour mieux nous éveiller et nous
permet de libérer tous nos
fardeaux !
On se sent léger, réveillé,
reconnecté, heureux et libre !
Rajeuni et regonflé, à tout âge.

Nul besoin de savoir chanter ou
d'avoir déjà chanté, mais juste
d'avoir l'envie et le courage de
faire le premier pas vers soi.

Mouvements, souffle, ancrage,
rire, technique, vibrations et
harmoniques, sont autant de
jeux vocaux que vous découvrirez
avec enthousiasme et légèreté.





Dominique BOUILLY
voir présentation page 4



Nathalie GRANDHOMME

Nathalie est comédienne et formatrice en communication et à la gestion du stress. Formée au travail de Dominique, elle l'assiste régulièrement et termine actuellement une formation de sexothérapeute.

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
14 au 20 juillet 2013

Prix du stage : 350 €

Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

330 € : prix internet via
www.existence.fr

Tantra

Les 7 niveaux de la relation

"Plus que jamais, mettez l'Amour au centre de votre vie"

**De la Connaissance de Soi...
A la Rencontre de l'autre.**

Ce stage est ouvert à toutes les personnes désireuses d'améliorer leur relation avec leur partenaire ou simplement de travailler sur la relation. Vous pouvez venir en couple ou seul(e).

Dominique vous propose une semaine sur les sept niveaux de la Relation **pour mieux comprendre vos fonctionnements relationnels afin d'améliorer la communication à tous les niveaux dans la relation à l'autre.**

Pour cela, nous explorerons les liens entre les différents centres énergétiques appelés "Chakras" et notre façon d'être en relation à chacun de ces niveaux de Conscience, d'une façon plus authentique dans un climat paisible emprunt de profondeur mais aussi d'humour, de joie, de respect et d'écoute.

Ce nouveau regard sur la relation vous aidera à faire des liens entre les différents plans énergétique et physique dans votre corps et vos modes de fonctionnements psychologique et émotionnel qui sont restés souvent inconscients et qui bloquent l'épanouissement de certains plans de communication avec l'autre.

Nous partirons de la connaissance de Soi, d'abord pour se rencontrer Soi, puis nous irons à la rencontre de l'autre pour communiquer de façons verbale, tactile et créatrice.

Le tantra est une méthode d'expansion de Conscience qui explore tous les plans de l'être et qui permet de découvrir notre vraie nature.

Grâce à des exercices pratiques, il vous sera possible de définir quels centres ont le plus besoin d'attention et vous apprendrez à nourrir vos besoins.

→ Ce travail se fera dans un climat de confiance, de sécurité et d'authenticité.

➔ **Autres dates**
Jardins Intérieurs
L'Art du massage
Indien tantrique
27 avril au 2 mai 2013
voir sur www.existence.fr

➔ **Autres dates**
Jardins Intérieurs
Massage holistique
4 au 10 août 2013
voir page 20
Inscription et Tarifs hébergement en dernière page



Claude BOUNIEUX
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
14 au 20 juillet 2013

Prix du stage : 340 €

Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

320 € : prix internet via
www.existence.fr

Le Voyage du Héros

Un formidable voyage intérieur, mythique et plein d'aventures

"Le Héros en soi", thème universel est celui qui, lorsque la vie nous amène à franchir une étape nouvelle, nous soutient et nous aide face aux forces contraires, difficultés, résistances, peurs, manques de confiance... Mais pour permettre une issue favorable il faut que "le Héros en nous" et le "démon de notre résistance" communiquent l'un avec l'autre et travaillent ensemble.

Nous allons donc explorer ces deux aspects présents dans toutes les situations de notre vie :

Le "héros en soi" représente la partie de nous même qui se veut courageuse et déterminée, pleine de vie et de désirs à réaliser. C'est cette partie et son développement qui nous permet dans toutes les situations d'entreprendre un voyage avec ses risques et ses récompenses, qu'il soit intérieur ou pas.

Le côté "démoniaque de nous même" qui va essayer de saboter notre élan, par peur, par manque de confiance, par attachement au passé, et qui décrètera : c'est trop dangereux, tu n'es pas capable, tu n'y arriveras jamais,...

Le "héros en soi" nous emmènera sur les sentiers de notre âme, nous croirons en nous, il nous guidera concrètement vers un mieux être, cela dans la joie d'un chemin bien à nous et avec le soutien infaillible et convivial de l'ensemble du groupe.

Le "démon de notre existence" sera aussi honoré et nous aidera à accepter nos peurs, à les voir comme des alliées plutôt que de s'en défendre.

Au cours de ce stage, **ouvert à tous, nous partirons pour un voyage intérieur, mythique et plein d'aventures**, nous utiliserons la gestalt, le dessin, la danse la musique, le théâtre et toute notre créativité sera mise en relief.

Le travail de Gestalt nous permettra, tout en respectant ces deux pôles de notre personnalité, d'aller de l'avant dans notre vie, en conscience et respect de nous même.

"Tout ce qui est en nous fait partie du sacré" Paul Rebillot.

Claude Bounieux a travaillé avec **P. Rebillot**, créateur du "Voyage du héros", pendant les vingt dernières années de sa vie.

Le Mythogramme

Mythologie grecque & développement personnel

Les hommes "sans le savoir" règlent dans leur existence des dettes contractées plusieurs générations plus tôt...

Dans pratiquement tous les mythes un héros doit accomplir une quête ou plutôt compléter, achever une mission «transgénérationnelle», «sans le savoir»... Tout comme les hommes «sans le savoir» règlent dans leur existence des dettes contractées plusieurs générations plus tôt.

Le Mythogramme est un outil original de gestion des conflits. Il s'inspire d'une pensée du philosophe Paul Diel selon qui les événements qui se déroulent dans la mythologie grecque sont une projection des conflits inconscients qui se développent chez l'homme.

Cette démarche est ludique, vecteur d'un gai savoir, poétique, éducative, thérapeutique. Elle stimule l'imaginaire, la créativité et propose un outil complémentaire à d'autres approches thérapeutiques.

Elle est particulièrement adaptée aux démarches d'art thérapie et intègre une série de réflexions sur la symbolique des couleurs, des animaux, des plantes, etc.

Les mythes contiennent de la mémoire. Ils donnent un sens à notre existence en nous structurant et nous permettent de nous élever dans un processus de transformation. **Ils sont réparateurs en nous désignant la source de nos maux** et en nous annonçant le signe de notre guérison.

Les mythes nous rapprochent de nos parts manquantes en nous projetant dans une quête d'unité et d'identité.

Le Mythogramme répond assez clairement à la triple fonction de la thérapie : retrouver le désir, le sens et la place. Les mythes s'apparentent à de grandes histoires de famille, on y retrouve les thèmes de la généalogie thérapeutique, comme les secrets de famille par exemple. Héritages et hérédités, testaments et transmissions, tout est là.

Le Mythogramme est tout aussi exploitable en groupe qu'en séance individuelle. Il s'adapte notamment aux ressources humaines et à la communication sociale dans l'entreprise du fait qu'il part du principe que les conflits que nous avons avec notre environnement humain (*supérieur hiérarchique, collègue de travail*) sont la projection inconsciente de ceux que nous avons avec nous même.

Par ailleurs, le Mythogramme nous offre toutes les possibilités de réécrire notre histoire et de réinventer de nouveaux chemins. **En travaillant sur notre mythe libérateur, nous pouvons alors élargir la perspective de notre vie.**

Ce stage s'adresse à toute personne ouverte au langage symbolique et intéressée par le travail sur soi.



Lili RUGGIERI
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
14 au 20 juillet 2013

Prix du stage : 340 €

Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

**320 € : prix internet via
www.existence.fr**

Auto Hypnose

Accédez aux techniques les plus étonnantes : programmation de rêves, ligne du temps, écriture et dessin automatiques, travail sur l'intuition et la créativité.

Une semaine de travail personnel intense, pour agir sur soi et prendre le chemin de son autonomie...

Nous faisons chaque jour l'expérience de l'auto-hypnose sans nous en rendre compte, en étant plongé dans nos pensées ou bien absorbé à la contemplation d'un paysage. C'est comme si nous étions pour un temps, comme coupé du monde extérieur.

Apprendre à utiliser cet état modifié de conscience, c'est agir sur soi pour s'améliorer, modifier certains de ses comportements, prendre soin de son corps et de son psychisme.

Destiné à tous, ce stage met à notre disposition tous les éléments qui peuvent rendre la pratique de l'auto-hypnose passionnante et complète. De nombreux exercices progressifs vous donneront l'occasion de vérifier sur place l'efficacité de cette technique en atteignant des objectifs simples et mesurables.

Vous apprendrez à créer un lien solide et bienveillant avec votre inconscient et à vous en servir dans la vie de tous les jours pour agir sur vous. L'acquisition de techniques simples et évolutives vous permettra de continuer à progresser bien après cet apprentissage.

Lili Ruggieri, professionnelle de l'hypnose et thérapeute, vous guidera dans la découverte de cette communication particulière avec vous-même, à travers quatre thèmes principaux :

Bien-être :

Apprendre à communiquer avec son inconscient et à se servir de ses ressources afin d'agir tant sur le corps (*améliorer sa santé, contrôler la douleur*), que sur ses capacités personnelles et ses émotions (*augmenter la confiance en soi, supprimer un mauvais souvenir...*).

Programmation :

Atteindre ses objectifs en apprenant à modifier ses comportements, à transformer ou augmenter ses capacités, à se "coacher", en mobilisant ses ressources inconscientes (*se débarrasser des mauvaises habitudes, élargir les choix, agir sur la motivation et le passage à l'action, apprendre rapidement, modéliser des compétences...*).

Communication et évolution :

Développer sa capacité à communiquer avec soi-même et les autres et **accéder aux techniques les plus étonnantes de l'auto-hypnose : programmation de rêves, ligne du temps, écriture et dessin automatiques, travail sur l'intuition et la créativité.**

"Vous savez bien plus de choses que vous savez que vous savez"

Milton Erickson

14 - 20 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Cécile GORDON
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
14 au 20 juillet 2013

Prix du stage : 350 €
Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

330 € : prix internet via
www.existence.fr

Yoga Kalari - Kalari Danse Kalari massages

Le Kalarippayat :

"Une âme guerrière et une main qui guérit"

Ce stage est ouvert à tous

Hommes et femmes sont égaux dans leur potentiel novateur et spontané.

Cet art martial ancestral de l'Inde est une application yogique (*véda*) dynamique et une branche spécialisée de la médecine Ayurvédique.

Conçue pour harmoniser le corps et l'esprit, la pratique de cette discipline permet d'acquérir équilibre, harmonie et justesse en développant félinité, fluidité, agilité, et puissance animale.

Ce séjour se déroulera en 3 temps ; **ces 3 pôles s'appuient sur la discipline du kalarippayat ***.

I) Un temps d'éveil corporel

au sol Assouplissements en harmonie avec le souffle suivis de postures d'ancrage et d'exercices de développement pour la synchronisation gestuelle

II) Un temps dédié à la danse

* Ecoute musicale sensible et rythmique, déplacements et rapport à l'espace, dynamique en libre énergie dont la technique de kalarippayat.

* Improvisation dansée (*solo, duo, trio*) et en groupe. Une approche de mise en mouvement avec les sons sera abordée en fonction de la demande des stagiaires.

III) Un temps de Technique de massage selon l'ayurvéda

Automassages puis en échanges à partir du 2^{ème} jour (*jambes, nuque, dos*).

L'harmonie et la beauté n'ont rien à voir avec l'esthétique qui n'est que forme (plastique), La grâce surgit par surprise, car elle vient du fond du soi que nous ne connaissons pas." C.G

Accepter de tenter, d'oser, desurmonter sa timidité, son insécurité, ou simplement d'avoir envie de s'épanouir, d'offrir et recevoir.

Accepter d'être juste dans l'instant présent avec le regard bienveillant des autres, permet cette magie...si naturelle.

Les supports techniques aideront à se sécuriser (*repères*) mais nous ne savons pas où nous irons ensemble lorsque nous évoluerons au gré de l'imprévisible.

→ Matériel :

- Chacun peut amener un ou plusieurs musiques, un instrument qu'il pratique ou aimerait utiliser à sa façon s'il le désire, mais aussi des accessoires (*robe, costume, foulard ou autres objets*),
- Pour la pratique prévoir une tenue souple et une couverture polaire,
- Pour le massage un grand drap de bain et une bouteille à bec verseur emplies d'huile de sésame alimentaire.

21 - 27 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Claude SIEVERT
voir présentation page 5



Hervé GANDRILLE
Architecte et expert
en construction
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
21 au 27 juillet 2013

Prix du stage : 320 €
Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

310 € : prix internet via
www.existence.fr

Géobiologie Habitat & Santé

Méthode Gilbert Fleck

Quelles sont les conséquences des déséquilibres de notre habitat sur notre santé et notre comportement ?

Au cours de ce stage très complet, vous apprendrez par la pratique, à localiser et identifier les différents phénomènes étudiés (telluriques et autres).

Pratique de la géobiologie :

Science, art, technique, la Géobiologie s'intéresse à la qualité de notre espace de vie et en premier lieu à celle de notre habitation.

Comment reconnaître les éventuels déséquilibres dans le milieu où nous vivons ?
Quelles sont les conséquences de ces déséquilibres sur notre santé, notre comportement ?
Quelles influences telluriques ou autres en sont responsables et comment les identifier ?

Programme très complet et concret avec notamment :

- Pratique de la Géobiologie, **exercices de sensibilisation, notion de biochamp**
- Localisation et identification des phénomènes agissants (*courants d'eau souterrains, failles géologiques, réseaux, cheminées, champs électriques...*)

- **Le pendule**, exercices, qualité vibratoire d'un lieu, d'une personne
- Les formes et leurs effets
- **Comment étudier une habitation ?** Comment améliorer sa qualité ?
- Approches des sciences de l'habitat dans les traditions en particulier celle de la tradition chinoise. (*Fengshui*)

→ tout le matériel de détection est fourni aux participants.

21- 27 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Corinne CYGLER
voir présentation page 4



Georges MUSSO
Assistant - Formé à la Méthode ESPERE

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
21 au 27 juillet 2013

Prix du stage : 370 €
Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

➔ **Autres dates**
Jardins Intérieurs
7 fois je prends soin de moi...
11 au 17 août 2013
voir page 21
Inscription et Tarifs hébergement
en dernière page
Voir détails sur les ateliers,
week-end et stages Formation à l'écoute
et l'accompagnement individuel
Région PACA et BRUXELLES
2012 / 2013
sur www.existence.fr

Lâche ton passé, ose ta vie

Méthode ESPERE®

**Lâcher les masques.
Créer une vraie dynamique de vie.
Vivre intensément au présent.**

**Comment se séparer des schémas anciens et inappropriés qui nous encombrant ?
Comment lâcher toutes ces habitudes, croyances, comportements périmés et inadaptés aux différentes situations relationnelles d'aujourd'hui ?**

Corinne vous propose de :

LÂCHER

- Les **émotions bloquées** qui parasitent : peur, tristesse, colère...
- Les **verrouillages du corps** : tensions, maux, souffrances subies.
- Le **contrôle permanent du mental** qui empêche de vivre les relations au présent.

CRÉER

- Une **nouvelle dynamique de vie**, se vivifier et prendre sa véritable place dans son corps.
- Amplifier sa **créativité**
- Se réapproprier son propre **pouvoir**
- **Etre à l'écoute** de son corps

VIVRE...

...et non plus survivre au présent

- Développer sa **force de vie**
- Découvrir **le plaisir d'être soi**
- Créer un équilibre dans ses relations à partir des enjeux relationnels en place
- Prendre les **décisions utiles** à son devenir
- **Oser aller de l'avant**

Nous utiliserons différents outils tels que la Méthode ESPERE® créée par Jacques Salomé, le théâtre et l'expression corporelle.

OBJECTIFS :

- Reconnaître et débloquent les freins mis en place par le mental
- Vivre l'instant, produire et créer ensemble, par le jeu et le théâtre
- Accéder à ses ressources cachées par la connaissance de soi au travers de son corps et de ses émotions
- Utiliser la dynamique du groupe pour se connecter à son énergie positive
- Adopter des outils relationnels efficaces à des relations en santé
- Vivre au présent sa relation à soi et aux autres

A partir des témoignages et des expériences de chacun, nous vous proposons :

- des exercices variés, ludiques, créatifs ;
- des mises en situations concrètes
- des temps de partage et de convivialité... pour réinventer la vie au quotidien.

Pour vivre ce stage pleinement, merci d'apporter cahier, stylo, tubes de peinture, crayons de couleur, papier à dessin.

21 - 27 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Marie-France
BALLEST de COQUEREAUMONT
voir présentation page 4



Nadine et Gwenaël MASSON
Assistants

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
Se réconcilier avec son enfant intérieur
21 au 27 juillet 2013
Guérir son enfant intérieur
11 au 17 août 2013

Prix du stage : 400 €

Inscription et Tarifs hébergement
en dernière page ou www.existence.fr

Se réconcilier avec son enfant intérieur

Par la méthode "Cœur d'enfant"

"Hâte-toi, hâte-toi de transmettre ta part de merveilleux, de rébellion, de bienfaisance" René Char

En chacun de nous vit un enfant créatif oublié qui détient les clefs de notre épanouissement.

C'est en nous réconciliant avec lui que nous retrouvons nos dons innés pour la spontanéité, la joie de vivre, la créativité, la liberté et la spiritualité.

En chacun de nous vit aussi un enfant blessé qui attend d'être entendu, rassuré, câliné et guéri.

Aller à sa rencontre c'est devenir un bon parent pour soi et répondre à ses réels besoins.

Se réconcilier avec son enfant intérieur est l'alchimie qui fait disparaître ce qui n'a plus besoin d'être et permet l'émergence de ses ressources intérieures.

L'image de l'enfant est une puissante clef de guérison, d'inspiration et d'expression de Soi. Cet enfant qui se dissimule nous appelle de toutes ses forces.

Ce stage propose un processus de réconciliation avec l'enfant exilé en soi. C'est libérer ce qu'il y a de plus vivant, de plus aimant et de plus profond en chacun.
Faire l'expérience de la réconciliation avec l'enfant intérieur est essentielle sinon nous ne saurons jamais vraiment ce que signifie le mot VIVRE.

La méthode "Cœur d'enfant" vous propose diverses techniques pour répondre à cette quête :

- constellations du paysage intérieur (pour laisser s'exprimer l'inconscient et remplacer les images toxiques par des images de guérison)
- rêve éveillé (pour rencontrer l'enfant intérieur et avoir des messages pour guider sa vie), visualisation créatrice, imagination active
- actes psychomagiques (actions

symboliques destinées à changer la perception de la réalité pour faire naître une transformation intérieure)
- danse libre, peinture et dessin spontané, modelage, massage, jeux, rire...
Le tout dans un cadre protégé et bienveillant où confidentialité, respect, confiance et intégrité sont garantis.

➔ Prévoir un cahier, un stylo, des crayons de couleur, de la peinture (à l'eau ou acrylique), du papier Canson, des ciseaux, de la colle, du scotch et des chaussures en plastique pour aller dans l'eau.

Autres dates

NORMANDIE

Vivre l'abondance

8 mai (19h) au 12 mai 2013 (16h)

Stage : 400 € Héberg. : 265 €

résidentiel du vend. 19h au dim. 16h

19 au 21 avril 2013 : 250 €

24 au 26 mai 2013 : 250 €

25 au 27 octobre 2013 : 250 €

22 au 24 novembre 2013 : 250 €

13 au 15 décembre 2013 : 250 €

17 au 19 janvier 2014 : 250 €

14 au 16 février 2014 : 250 €

14 au 16 mars 2014 : 250 €

11 au 13 avril 2014 : 250 €

9 au 11 mai 2014 : 250 €

Hébergement : 140 €

Formation (8 week-ends) : 1 780 €

NANTES

2 au 3 novembre 2013

30 nov. au 1^{er} décembre 2013

25 au 26 janvier 2014

le week-end : 210 €

3 week-ends : 580 €

Informations et inscription
sur www.existence.fr



Dalila SEDIRA
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
21 au 27 juillet 2013

Prix du stage : 320 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

300 € : prix internet via
www.existence.fr

Danse africaine de l'énergie de la terre au mouvement dansé

L'approche de Dalila Sedira est unique. En alliant les techniques corporelles du développement personnel et la danse traditionnelle africaine, elle permet une connection directe avec soi, ses sensations et une analyse fine du mouvement dansé. Cette fusion des deux pratiques permettent d'élaborer un travail complet autour du corps.

Les stages qu'animent Dalila Sedira s'articulent autour de 3 axes :

- **Prise de conscience du corps dans le mouvement**

Diverses méthodes comme l'Eutonie Gerda Alexander, le Qi gong ou encore la méthode Feldenkrais ... Tous ces thèmes sont travaillés dans une analyse fine et profonde qui nous mènera à vivre le geste juste.

- **La danse africaine traditionnelle**

Le mouvement est emmené en progression juste après l'échauffement avec le soutien des percussions. En danse africaine nous travaillons sur la répétition qui est une façon d'installer le mouvement dans le corps.

- **L'improvisation**

La danse d'improvisation développe le sens du rythme, réveille l'esprit d'initiative et d'invention, conduit à explorer son imagination créatrice.

Prise de conscience corporelle dans le mouvement

Une approche de prise de conscience corporelle nous permettra de nous préparer à la danse mais aussi de prendre pleinement conscience de notre corps, d'en connaître ses multiples possibilités, ses limites, ses failles mais aussi d'arriver à épurer notre mouvement et de vivre le geste dansé en toute grâce et poésie.

Des propositions de gestes et des connaissances anatomiques permettront d'intégrer peu à peu les informations pour harmoniser les mouvements du corps.

Les thèmes explorés seront : les appuis et la verticalité, la mobilité de la colonne et du sternum, le bassin et les hanches, l'enracinement à la terre...

La danse et la chorégraphie

Chaque mouvement est intégré et répété. Les percussionnistes adaptent la musique à la danse qui sont proposés, et dans une musique en continuité nous expérimentons le geste dansé.

Une chorégraphie qu'elle soit issue des rites traditionnels ou complètement contemporaine sans codes précis, fait partie intégrante de la logique d'un cours de danse.

Les mouvements sont appris, intègres et enchaînés les uns aux autres pour en faire une production artistique.



Sylvie LAFUENTE
SAMPIETRO
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
21 au 27 juillet 2013

Prix du stage : 360 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

Tarif moins de 30 ans : -30%

350 € : prix internet via
www.existence.fr

Astrologie : de la carte du ciel au trajet de vie...

Pour mieux vivre ce qui est inscrit
dans votre thème de naissance

À travers l'interprétation de vos thèmes de naissance, nous appliquerons ces connaissances à la réalité concrète de vos vies. Vivre pleinement votre vie, c'est vivre toutes les parties de vous-même en développant tout ce qui est inscrit dans votre thème natal.

C'est un atelier pratique d'interprétation sur son propre thème abordable par tous.

Nous décoderons dans votre mandala astrologique votre potentiel, les multiples façons de le vivre, les conditionnements familiaux et culturels qui ont rétréci ce potentiel et les moyens de vous libérer de ceux-ci pour retrouver votre nature véritable.

Nous vous proposons de reconnaître à travers votre vécu ce que vous vivez de vous-même et ce qui reste à révéler.

Qu'est ce qui est déjà intégré ?

Quelles sont les étapes suivantes d'évolution ?
Quels sont les moyens à utiliser ?

Quelles sont les perspectives ?
Il ne s'agit plus d'apprendre l'astrologie, **mais de s'apprendre à travers l'astrologie.**

Vous vous servirez de votre thème natal comme d'un outil de développement personnel vous permettant une prise en main de votre vie.

Cette nouvelle approche permet d'appliquer le symbolisme astrologique de manière simple, concrète et très vivante.

Ce décodage donne un modèle de changement thérapeutique. Le symbolisme astrologique est d'une efficacité à nulle autre pareil pour générer une transmutation de notre vie et passer du savoir à la co-naissance.

Ce stage s'adresse **aussi bien aux personnes débutantes, qu'à celles qui désirent découvrir une autre approche de l'astrologie...**

→ Lors de votre inscription, il faut nous indiquer : votre date, heure et lieu (ville et n° de département) de naissance.

Apporter de quoi prendre des notes et une tenue souple pour les moments de détente corporelle

Autres dates
Jardins Intérieurs
Astrologie Humaniste SATURNE
28 juillet au 4 août 2013
Prix du stage : 360 €
Ce stage s'adresse à ceux qui ont déjà des bases en astrologie.
Inscription et Tarifs hébergement en dernière page

Le Bouddah d'or

Estime de soi, Confiance en soi

Il était une fois en Thaïlande... en 1957... l'incroyable découverte du plus grand Bouddha d'or massif au monde, caché puis oublié pendant des siècles sous une épaisse couche de plâtre et de boue...

Ce stage vous invite à rechercher, découvrir, aimer et protéger votre propre Bouddha d'or afin de faire évoluer l'image que vous avez de vous et favoriser le développement de votre confiance en vous.

" Il existe quelque chose en nous, une voix qui nous défie de vivre pleinement et nous murmure que la vraie vie n'est pas cela "

Don Miguel Ruiz

"Les 4 accords toltèques"

Au cours de ce voyage à la fois ludique et intense, nous expérimenterons comment :

- Mieux se connaître et cesser de se "pourrir l'existence"
- Prendre conscience de notre vraie valeur.
- Repérer et déjouer nos mécanismes de sabotage.
- Rompre avec les cycles répétitifs qui nous «empoisonnent la vie».

Se réconcilier avec Soi.

Accepter d'être imparfait(e) et accueillir, en toute conscience, nos zones d'ombre, de fragilité et aussi nos zones de lumière.

" Imparfais, libres et heureux "

Christophe André

Cultiver l'amour et le respect de Soi.

Se donner les permissions qui nous ont manqué dans l'enfance pour construire notre estime de soi.

Vivre en cohérence avec nos valeurs. Expérimenter et ancrer nos ressources essentielles de confiance en soi.

Oser tout son potentiel
Contacter nos énergies de vie et incarner notre puissance intérieure.
S'entraîner à être centré pour habiter l'espace et prendre toute sa place.
Renforcer nos croyances aidantes et nous affranchir de nos limites frustrantes.
Valoriser nos compétences et nos talents.
Se libérer du poids du regard des autres.
Libérer notre potentiel d'enfant libre.

Se donner les moyens d'aller au bout de nos choix sans peur.
Faire confiance à notre corps.
Gagner en spontanéité.

S'autoriser à vivre pleinement et se réaliser.

Lâcher prise et jouir pleinement de l'instant présent.
Relever les défis et **se réapproprier notre vie.**

Ce stage est avant tout un stage pratique et dont l'objectif est surtout de permettre à chacun de s'affirmer dans son estime et sa confiance, à travers des exercices et des mises en situation appropriées à chaque personne.

Pierre et moi vous guiderons, sans jamais rien vous imposer, dans :

La pratique du Chi (*pour harmoniser énergie vitale et sérénité*),
Le travail du souffle et de la voix,
Le yoga du rire,
La méditation dynamique et la relaxation profonde,
Les exercices de créativité (*jeux avec le corps, dessins, modelage, danse libre...*)
Le travail de réflexion.

Lors des moments de partage, nous vous apporterons une écoute bienveillante et un accompagnement personnalisé.

→ Merci d'apporter des tenues souples, un bandeau pour les yeux, de vieilles revues à découper, ciseaux, colle, un stylo et, éventuellement, un CD que vous aimez particulièrement.

→ **Autres dates**

Cessez d'être gentil, soyez vrai !
4 au 10 août 2013
voir page 19

l'Énergie créatrice du CHI
28 juillet au 3 août 2013
voir page 17

Massage & Soins orientaux

L'histoire du massage remonte aux origines de l'humanité.

Les soins orientaux reposent sur un rituel très ancien et précieux de la mise en beauté de la femme orientale.

A observer les différentes traditions, à travers le monde, les humains ont redoublés de créativité pour offrir cette vaste palette de massage si différents les uns des autres et pourtant tous efficaces.

Au Moyen Orient le **massage détient les secrets d'une meilleure santé et de beauté du corps** aux travers différents rites tel que le hammam ou l'enveloppement des Rassouls mélangés aux plantes vertueuses.

Saliha vous propose de vous initier et vous former aux différents rites et rituels de soins de cette culture ancestrale.

Les soins orientaux reposent sur un rituel très ancien et précieux de la mise en beauté de la femme orientale, dont le secret est transmis de mère en fille et de générations en générations.

Le rituel du Maroc est un moment de détente et une belle façon de vivre un merveilleux voyage à travers les senteurs matières naturelles.

Réalisation du gommage au savon noir, Fabrication et réalisation du soin au Rassoul, Apprentissage des différents massages (corps, tête, pieds) à l'huile d'Argan.



Saliha ADLANI
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
21 au 27 juillet 2013

Prix du stage : 360 €
Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

350 € : prix internet via
www.existence.fr

Les participants devront régler 50 € sur place pour le matériel suivant indispensable à la formation :

- Huile d'Argan pour les 5 jours de formations,
- Rassoul avec ses 14 plantes,
- Rassoul pure,
- Savon noir,
- Un gant Keissa,
- L'huile d'Argan au plantes pour le soin du cuir chevelu

→ **Autres dates**

Jardins Intérieurs
Salsa : sensualité
avec Jérémy ZEITOUN
7 au 13 juillet 2013
voir page 9
voir sur www.existence.fr





Thierry DAUVERGNE
voir présentation page 4



Anthony SAUVEUR
Percussionniste de formation traditionnelle africaine et afro-caribéenne depuis plus de dix ans (Mali, Burkinafaso, Congo, Cuba, Antilles...).

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

28 juillet au
3 août 2013

Prix du stage : 480 €

Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

460 € : prix internet via
www.existence.fr

Démasquez-vous ! Des masques & vous !

Comme le voyage de tout héros, vous franchirez plusieurs étapes, plusieurs épreuves, révélant vos parts enfouies et vos ombres

Accompagné par Thierry Dauvergne, thérapeute expérimenté, dans une ambiance unique, riche de vos découvertes successives, avec le masque comme révélateur, vous rencontrerez des facettes uniques et inexplorées de votre être.

Un "voyage" que vous vivrez comme une expérience inoubliable.

Dans toutes les cultures **le masque est un objet rituel et sacré**. C'est un objet qui souvent nous impressionne, nous fait peur, nous fascine mais il n'est jamais un objet de dissimulation mais plutôt l'expression du caractère profond de la personne.

Ce stage sera, tout d'abord, l'occasion pour vous de **fabriquer votre masque** : moment fort, où vous pourrez faire l'expérience de créer ; moment de confrontation à la matière, mais aussi moment pour vous faire surprendre... car la fabrication d'un masque peu à peu vous échappe. Le masque c'est vous et pas vous jusqu'à l'instant où il trouve son énergie propre et pourra enfin exister dans vos mains...

Ensuite viendra le moment de le porter, de les porter, afin de **vous découvrir et de vous surprendre**. La parole qui parfois nous met à distance sera remplacée par un travail en profondeur qui vous permettra d'**exprimer ce que vous voulez dire : le masque vous masque et vous démasque...**



Le masque est, comme le disait Freud à propos du rêve, **"une voie royale", un chemin qui vous permet d'accéder à vous même, à vos parts enfouies, à vos ombres afin de les célébrer.**

Des temps de partage avec l'outil de la Gestalt vous permettra de **mettre du sens et surtout de réhabiliter toutes les dimensions de vous même.**

Nous utiliserons également la musique et la danse et **plus particulièrement les pulsations et l'énergie des musiques du monde** (chants, rythmes, rituels).

En cours de semaine Anthony nous permettra de célébrer en rythme un moment fort de ce stage.



Fanny PEYRARD
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

28 juillet au
3 août 2013

Prix du stage : 480 €

Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

460 € : prix internet via
www.existence.fr

Le choix d'être soi

Comment prendre conscience de son importance et de ses capacités ?
Comment s'aimer vraiment ?
Comment être acteur de sa vie ?

Au cours de ce stage vous serez amené à prendre conscience du regard que vous vous portez, de la relation que vous avez avec vous même, c'est-à-dire de "l'estime" que vous avez de vous-même et de l'incidence sur vos comportements, vos émotions, vos relations, votre vie au quotidien.

Le concept de vérité personnelle qui sous-tend ce travail vous invitera à aller un peu plus avant dans l'ouverture vis-à-vis de vous-même, et à poser votre "parole vraie" face à l'autre.

Vous pourrez mettre en lien votre histoire personnelle, votre estime de vous, vos peurs inconscientes et vos mécanismes de défense. La mise en évidence de ces liens vous permettra de revisiter vos comportements et émotions avec un regard davantage bienveillant et ce faisant, de nourrir votre estime de vous.

Le concept de choix viendra également vous interpeller tout au long du stage.

Deux grands principes :

- Tous nos choix sont sous-tendus par l'estime de Soi ;
- L'estime de Soi ou relation que l'on entretient avec soi-même se construit tout au long de la vie.

Deux paradigmes :

- Une faible estime de Soi est la cause de dysfonctionnements personnels et interpersonnels, **freine l'aptitude à faire des choix, inhibe l'action...**
- Une haute estime de Soi permet de satisfaire ses besoins, ses valeurs, d'être loyal envers soi-même, de **vivre pleinement sa vie.**

Les approches utilisées :

- les repères conceptuels de la **méthode Schutz**,
- la **relaxation et le rêve éveillé**,
- la parole authentique,
- le mouvement dans l'espace centré sur les sensations corporelles,
- les ateliers d'introspection guidée et de synthèse.

La multiplicité des approches utilisées vous permettra, quelles que soient vos zones de confort ou vos résistances inconscientes, d'aller plus en avant dans la conscience de vous.

→ Nombre de personnes :
14 maximum

Rappel

Jardins Intérieurs

Astrologie humaniste SATURNE

28 juillet au
3 août 2013

Prix du stage : 360 €

Inscription et Tarifs hébergement en dernière page



Pierre MORIN
voir présentation page 5



Natacha MEDINA
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

**28 juillet au
3 août 2013**

Prix du stage : 420 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

**400 € : prix internet via
www.existence.fr**

L'Énergie créatrice du Chi

**Maîtriser son énergie vitale pour
atteindre l'équilibre du corps et de l'esprit**

*"Notre corps est fabuleusement
muni de points secrets, de glandes
à faire interagir entre elles, de flux
sacrés qui ne demandent qu'à être
activés"*

Yannick Vérité

*** Le Chi est l'énergie vitale présente
dans toutes les manifestations de
la nature. C'est la source même de
notre puissance intérieure.**

La combinaison parfaite de
mouvements et de sérénité du yin
et du yang permet à la fois de calmer
l'esprit et de renforcer l'organisme.
Durant tout le processus de la
pratique, on utilise son esprit et son
énergie et non sa force physique.

Au cours de ces 5 jours, Natacha
et Pierre vous invitent à **développer
votre puissance intérieure, prendre
conscience et profiter de tout votre
potentiel créatif, vous libérer de vos
tensions et gagner durablement en
sérénité.**

Vous expérimenterez, en profondeur,
comment :

- vous reconnecter à votre énergie
vitale.
- contacter votre Chi, l'utiliser au
quotidien et dans les moments
difficiles.
- évacuer vos tensions et retrouver
l'harmonie au plus profond de votre
Être.
- lâcher prise avec votre mental.
- renouer avec l'es(sens)uel, le plaisir
et la spontanéité.
- réveiller et exprimer votre énergie
créative.
- harmoniser le yin et le yang.
- vous ressourcer pour aborder la
vie avec plus de force, de sérénité
et d'enthousiasme.

Chaque journée s'harmonisera dans
l'alliance du corps et de l'esprit :
- Pratiques du Chi
- Travail sur le souffle, la conscience
et la voix.
- Temps de relaxation mentale

profonde, pour toucher l'essentiel
et la simplicité, afin de parvenir à
une visualisation positive et créatrice.
- Création d'une oeuvre (argile et/ou
mandalas**) personnelle et collective
se poursuivant au fil du temps et de
l'inspiration, la main se laissant
guider par le souffle et l'oeuvre qui
se construit sans à priori sur le
résultat final.
- Temps d'expression et de partage.

**** le mandala (cercle) est un puis-
sant outil de recentrage agissant
sur tous les niveaux de l'individu et
facilitant la créativité.**

Le but du mandala est avant tout
d'unifier les deux hémisphères du
cerveau et d'harmoniser les dualités.
Il permet une meilleure connaissance
de soi.

Stage à la portée de tous.
Aucune connaissance des arts
martiaux ou graphiques n'est requise.

Stage éligible au DIF.
Nous contacter

→ Merci d'apporter des tenues
souples, un bandeau pour les yeux,
de vieilles revues à découper,
ciseaux, colle, de quoi écrire. Le
reste est fourni par les animateurs

Autres dates

**Cessez d'être gentil,
soyez vrai !**
4 au 10 août 2013
voir page 19

Le Bouddha d'or
21 au 27 juillet 2013
voir page 15



Luc POUGET
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

**28 juillet au
4 août 2013**

Prix du stage : 400 €
Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

**390 € : prix internet via
www.existence.fr**

TANTRA

"Le grand voyage des 1000 douceurs"

Pour se poser, se reposer, se retrouver, se reconnecter, se
nourrir, célébrer, fusionner, se ressourcer ! Cigales, piscine,
siestes, au bord d'une rivière, avec un rythme lent, lascif et
gourmand ! Ferme les yeux et prépare toi à un grand voyage,
celui des 1000 douceurs !

**Ce stage est ouvert aux couples
et aux célibataires, aux tantrikas
confirmés et aux débutants.**

**On dit à juste titre qu'il y a l'avant
et l'après le Tantra.**

**La première phase, essentielle,
radicale, le temps de la découverte,**
des surprises, des prises de
consciences, où le tantrisme par
son travail sur le sexe et son
déconditionnement, nous permet de
connecter une libération, de sortir
de notre éducation morale pour tendre
vers une ouverture corporelle via le
massage tantrique, mais aussi
sexuelle.

**La deuxième, encore plus
passionnante, est le temps de
l'exploration, l'approfondissement,
la réparation et la guérison :** refaire
ce que l'on a déjà fait, avec plus
de fluidité et de conscience, sur un
terrain "déblayé", pour connecter
des zones plus sensibles, plus
respirantes et plus vivantes, et le
tantrisme devient une pratique,
réparatrice de ces blessures qui ont
été réveillées dans la phase de
découverte, et que l'on peut guérir,
par une attention, du "sacré", des
rituels, ouverture au monde.

**Enfin la troisième phase est le
temps de la récolte, la célébration.**
Nous avons affronté nos blessures,
nos peurs, nos frustrations, nos
secrets, nous en sommes sortis
grands, vainqueurs, guéris, et on
en oublierait presque d'en récolter
les fruits. C'est là que le tantrisme
prend tout son sens...

Il est des temps pour agir et
des temps pour se ressourcer.

C'est l'idée de cette semaine,
associant UN GRAND MASSAGE
PAR JOUR, dans l'énergie du Tantra,
avec un rythme lent, lascif et
gourmand pour se faire du bien
et s'écouter.

**Une rencontre dans le partage,
le respect de soi, mais aussi
dans «OSER».**

**Oser ses demandes,
Oser rencontrer l'autre dans son
intimité,
Oser s'exposer,
Oser se montrer tel que vous êtes,**
célébrer et transcender le présent.

**Un temps pour vous poser, vous
reposer et vous revitaliser :**
un Tantra plutôt intensif et rouge,
engagé et exposant, un tantra
du cœur puissant et gourmand
qui travaille beaucoup le
positionnement.

Nous respecterons la parité parité
Femme-Homme.

Evidemment, il n'y a pas de rapports
sexuels dans le groupe.



**Bernard
LEBLANC HALMOS**
voir présentation page 4

Musicien, auteur dramatique,
sculpteur, dessinateur, écrivain
et "humoraliste"

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

28 juillet au
3 août 2013

Prix du stage : 400 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

➔ **390 € : prix internet via
www.existence.fr**

Cultivez votre Bonne humeur !

Les 9 muses ou
"Ne lésinons pas sur notre bonne humeur"
surtout en période de crise !

Investissez-vous dans la **bonne humeur**, car **cette puissante assurance-vie se révèle être un capital personnel et collectif à haut rendement**. Plus on propage la bonne humeur dans son corps et dans ses alentours, plus les niveaux de vie personnelle, en couple ou en équipe augmentent.

Dans tous les cas, le retour sur investissement de la bonne humeur est productif, créatif et inestimable.
Vous n'y croyez pas ? Essayez donc la mauvaise humeur, et observez combien vont vous coûter les malheurs occasionnés par une humeur chagrine, morose ou querelleuse.

À la source de notre créativité individuelle et collective s'écoule une stimulante nappes phréatique de bonne humeur.
Là se trouvent des forces vives qui ne demandent qu'à s'exprimer et à se renouveler toujours comme jamais.
Au cours de ce "Training créateur", et avec l'aide des 9 muses, nous allons expérimenter ensemble **des méthodes simples et originales** en vue de catalyser nos talents latents, réels et potentiels.

Apprétons-nous donc à nous laisser étonner par nos capacités nouvelles en allant à la rencontre de ces 9 muses inspiratrices :

- **Rhetorica**, la ludique (l'art de l'élocution délivrée),
- **Mima**, l'audacieuse (l'art de la belle gestuelle),
- **Historia**, la surprenante (l'art de l'anarration et des contes),

- **Drama**, la pertinente et l'impertinente (l'art du théâtre),
- **Poesia**, la subjugante (l'art de la parole imagée),
- **Prophetia**, la stupéfiante (l'art de la parabole exprimée),
- **Harmonia**, la rythmique et la mélodique (l'art de la musique),
- **Epopia**, la fantastique (l'art de la fresque grandiose),
- **Melodia**, l'intrépide et la plus douée (l'art de l'espace et du temps)...

Durant ces quelques jours d'expérimentation auprès de nos 9 muses, nous verrons comment déployer à travers elles nos inestimables dons trop souvent méconnus.

Ces 9 registres d'entraînement de fond, à la fois accessibles et indispensables, feront émerger naturellement la bonne humeur. Venez admirer en vous et autour de vous des talents cachés qui ne demandent qu'un geste pour s'exprimer.

Vous expérimenteriez **des méthodes simples pour retrouver (et conserver) entraînement et entraide**, individuellement et en groupe ainsi que **de nombreux antidotes anti-morosité** qui vous permettront, semaine après semaine, d'entretenir votre vivacité d'esprit, **votre joie de vivre et votre créativité...**

Votre bonne humeur en profondeur !

Ce stage créateur débouche sur un engagement journalier à mettre en jeu avec toujours plus de plaisir, d'humour et de joie pour que la **bonne humeur se diffuse avec bonheur**.



Eva WAGNER
voir présentation page 5



Carlos
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

**Danser le Tango
Niveau I**

4 au 10 août 2013

Tango 3D

18 au 24 août 2013

**Prix de chaque stage : 360 €
Couple : 330 €/personne**

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

➔ **345 € : prix internet via
www.existence.fr**



Niveau I

**Aucune prédisposition
particulière n'est requise**

Eva a conceptualisé le Tango Relationnel après avoir constaté qu'une approche relationnelle permettait de partager des sensations tout au long de l'apprentissage, pour découvrir la richesse émotionnelle du tango argentin. Elle a mis au point une Méthode d'enseignement du tango vraiment différente :

- **facile et efficace**, progressive et respectueuse des rythmes de chacun,
- ludique, basée sur l'expérience relationnelle et le vécu des participants
- **amusante** car sa personnalité joyeuse agrément son enseignement de beaucoup d'humour.
- **subtile** car permettant d'observer, de reconsidérer, et de faire évoluer par la danse, et les temps de parole, les éventuels blocages techniques ou relationnels.

Les débutants, y compris ceux qui doutent de leurs aptitudes, apprennent à danser le tango dans le **plaisir et la décontraction**, pendant que ceux qui dansent déjà, découvrent la possibilité de valoriser leur acquis technique en explorant des chemins originaux, dans l'expression, dans la posture, l'écoute des partenaires, l'approche du rythme, pour savourer de plus en plus de subtilité et de variété dans l'échange.
Tous s'ouvrent à la profondeur de cette danse et grâce à la Méthode "Tango Relationnel", chacun découvre par lui-même, en dansant, que le tango est très révélateur de ce qu'il est dans sa vie amoureuse, amicale, familiale, professionnelle. Le corps ne ment pas...

Partant de ce constat, Eva dispose d'une **incroyable palette de mise en situation**, pour vous aider à, sentir, exprimer et vous rapprocher de ce que vous êtes vraiment, y compris dans la relation à l'autre. Vous vous surprendrez dans un éventail de registre qui va de la tendresse du bercement à l'espionnerie fraternelle, de l'enthousiasme de la rencontre à la profondeur du lien, de la sereine complicité au feu de la passion.
Apprendre et se perfectionner par la Méthode "Tango Relationnel" vous permettra de mieux danser mais aussi de mieux être en vous-même et en relation.

Cela passe par la découverte et l'acceptation de l'autre, pour une meilleure acceptation de soi ou l'inverse...

Pour faciliter cette découverte, une partie de l'enseignement offrira la possibilité d'expérimenter les deux rôles, guider et suivre, en dansant avec chacun des participants.
Les femmes et les hommes exploreront dans le jeu, leurs multiples facettes : mâle et femelle, chevalier ou princesse, garce ou voyou, copain copine, ensorceleuse ou guerrier.
Danser le tango, marcher ensemble sur un air de bandonéon, dans le lien à soi-même et dans le partage avec l'autre devient une quête d'harmonie aux multiples saveurs : Harmonie des rythmes qui s'ajustent, dans la respiration, l'énergie, les pas, la musique.
Harmonie quand chacun fait tomber les masques, se sent reçu et se surprend...
Harmonie quand les féminins et masculins de la femme et de l'homme se stimulent dans la danse.
Harmonie lorsque le couple évolue entre Ciel et Terre...
Vous serez libre alors...de danser votre vie...



Fabienne COURMONT
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
4 au 10 août 2013

Prix du stage : 330 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

moins de 30 ans : -30 %

320 € : prix internet via
www.existence.fr

Danse-Thérapie "la danse de l'être"

Créée par Fabienne Courmont, "La danse de l'être®" est le fruit de 30 années d'expérience à la recherche du beau et du vrai en l'homme. Elle puise ses racines dans différentes traditions : Tai-j, théâtre Nô, Shinto et danse Buto, danse sacrée indienne, danse derviche, danse chamanique et danse de transe... dans une perspective de langage universel. Voie du cœur, elle est basée sur le principe de l'énergie de vie.

Ce stage est une invitation à vivre cette magnifique expérience qu'est la révélation de notre Être intérieur. Fabienne

nous guidera, à travers une danse-métamorphose, dans le pas-sage de la dualité à l'unité. Elle nous donnera des clés pour apaiser les émotions, lâcher le mental et développer les qualités de l'Être.

Nous nous ouvrirons à l'énergie-lumière afin d'élever notre vibration à la fréquence de l'Être. Nous ouvrirons la porte du cœur pour harmoniser en nous le féminin et le masculin, le corps et l'esprit.

Nous nous ancrerons à la Terre et nous relierons aux forces élémentaires.

Faisant alors vibrer notre propre alchimie, nous activerons notre corps de lumière pour libérer les mémoires inscrites dans nos cellules.

Nous entrerons dans le mouvement spirale de notre roue de vie, nous rapprochant de la présence JE SUIS. Enfin, nous danserons la joie de l'unité retrouvée dans la connexion à notre Être et célébrerons la communion des cœurs dans un partage libre, fraternel et spontané.

Le massage Tanaka, (l'Art japonais du souffle et du toucher) la méditation, la visualisation, le "body-print" accompagneront le mouvement, permettant l'intégration dans notre chemin de vie.

Ce stage est ouvert à tous, homme et femme, avec ou sans expérience du mouvement.

→ Apportez un vêtement blanc et pour les musiciens leur instrument.



Natacha MEDINA
voir présentation page 5



Pierre MORIN
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
4 au 10 août 2013

Prix du stage : 380 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

360 € : prix internet via
www.existence.fr

Cessez d'être gentil, Soyez vrai !

Une expérience vivifiante favorisant, en toute conscience, un processus d'évolution épanouissant et irréversible vers la liberté d'Être.

5 jours pour voir plus clair en soi et activer les 12 clés incontournables pour mieux vivre avec soi et avec les autres.

"Comment faire pour ..."

- Cesser de laisser les autres décider pour moi ?
- Cesser de "prendre sur moi" et de vivre des compromis insatisfaisants ?
- Cesser d'avoir peur de me tromper dans mes choix, de ne pas être à la hauteur ?
- Cesser de me plier aux "je t'aimerais si..." et m'oublier ?
- Mieux sentir mes besoins, les écouter, les respecter, apprendre à les exprimer et les satisfaire dans un rapport juste avec mon entourage ?
- Retrouver mon authenticité d'enfant, m'autoriser à ÊTRE VRAI sans culpabiliser ?
- Evacuer mes tensions ?
- Prendre ma place et transformer considérablement mon mode de relation aux autres ?
- Contacter un espace de paix et de sécurité au plus profond de mon Être ?
- Sentir enfin que "ça se transforme" à l'intérieur de moi ?
- Oser me réaliser ?
- Goûter la plénitude de l'instant présent et savourer le bonheur de la liberté retrouvée ?

- Repérer les attitudes, passives, agressives ou manipulatoires pour y faire face avec plus d'aisance.
- Faire une demande claire "quand on se parle à demi-mots, on ne se comprend qu'à moitié" dicton populaire.
- Dire NON (et OUI) en toute liberté, sans culpabiliser ou vous justifier.
- Accueillir et savoir faire compliments et critiques.
- Aller au bout de vos choix sans peur.

Ce stage, conçu à 2 cœurs et 4 mains, sera une expérience vivifiante favorisant, en toute conscience, un processus d'évolution épanouissant et irréversible vers la liberté d'Être.

Dans une ambiance chaleureuse et respectueuse de chacun, nous utiliserons différentes approches (assertivité, autodiagnostic, Tai Chi, Méditation dynamique, Yoga du son et du rire, clown, danse libre, arts graphiques et/ou modelage) tout en laissant une place importante aux moments de partage.

Stage éligible au DIF.
Nous consulter.

Merci d'apporter des tenues souples, un bandeau pour les yeux

A travers la pratique du Chi, de la méditation dynamique et du son,

- Retrouvez et incarner votre puissance intérieure.
- Lâchez prise et apaisez le mental.
- Recyclez vos émotions négatives en énergie vitale.
- Centrez-vous pour vous sentir vivant(e), vibrant(e), à votre vraie place.

à travers diverses activités ludiques et techniques psychocorporelles vous pourrez :

- Repérer vos comportements inefficaces et les transformer.
- Développer la conscience de vos propres besoins, émotions, sentiments, fragilités, opinions...
- Vous donner le droit et le talent de les formuler sans crainte.

Autres dates

Le Bouddha d'or !
21 au 27 juillet 2013
voir page 15

L'Énergie créatrice du CHI
28 juillet au 3 août 2013
voir page 17



Michel DELAMARE
voir présentation page 4



Cornélia LESAUVAGE
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
4 au 10 août 2013

Prix du stage : 330 €
Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

320 € : prix internet via
www.existence.fr

Polyphonies du monde Découvrir sa VOIX en Chorale

Libérer votre voix et votre corps grâce à des exercices simples et ludiques, à votre rythme dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.

Dans un climat de confiance chacun chemine vers sa voix véritable, celle qui vient du cœur de l'homme créateur, libéré de la peur et va à la rencontre de soi-même et des autres.

Libérer sa voix et son corps... Grâce à des exercices simples et ludiques, accessibles à tous. Chacun évolue à son rythme dans une ambiance bienveillante et chaleureuse. Aucune compétence ni expérience préalable ne sont requises pour participer à ce stage.

Cornélia et Michel vous proposent :

- De découvrir la magie du chant choral.
- De développer l'écoute de l'autre.
- De découvrir la beauté et la puissance de la voix.
- De libérer la respiration et les énergies bloquées.
- D'apprendre à placer sa voix.
- De vivre la résonance corporelle.
- De rire, lâcher prise et exprimer ce qui est au fond de soi.

Le Répertoire :

Le répertoire chant choral sera basé sur des chants du monde et des variétés actuelles à 2-3 voix.

Le but de ce stage est de s'épanouir par la voix et par le corps grâce au pouvoir rééquilibrant des sons, du chant et des mouvements corporels libérateurs.

Un travail individualisé sera intégré dans la semaine.

En fin de stage, avec ceux qui le souhaitent, un spectacle "Chant et Impro" sera proposé.

Autres dates
Voix et Hypnose
11 au 17 août 2013
M. Delamare & R. Dubreuil
voir page 22
Inscription en dernière page
voir aussi sur www.existence.fr



Dominique BOUILLY
voir présentation page 4



Nathalie GRANDHOMME
assistante

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
4 au 10 août 2013

Prix du stage : 350 €
Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

340 € : prix internet via
www.existence.fr

Massage holistique

La liberté d'être

"Il n'y a qu'un temple au monde et c'est le corps humain..."
Novalis. **Fragments**

Une semaine pour intégrer une vision nouvelle du massage et compléter votre démarche d'évolution personnelle

→ Amener une grande serviette de bain, un paréo, huile de massage, un maillot de bain et des vêtements souples + prévoir chaussures pour faire une randonnée

Dominique, praticien dans l'Art du Toucher, formé à la thérapie transpersonnelle, vous propose une semaine pour découvrir ou approfondir les différents aspects du massage holistique

- Toucher révélateur,
- Toucher réparateur,
- Toucher libérateur.

Son but est de vous faire partager son expérience de 20 ans de pratique, cela vous permettra de mieux comprendre les liens entre les différents plans : physique, énergétique, psychologique et spirituel.

...Aussi, il vous propose d'aller à la découverte de vous-même et à la rencontre des autres avec

- l'anatomie vivante pour mieux vous connaître,
- différentes lectures du corps,
- l'apprentissage des pratiques du massage holistique pour éduquer vos mains et travailler sur le ressenti,
- l'exploration du travail somato-émotionnel et des techniques d'intégration posturale.

Dominique aime instaurer dans ses groupes un climat paisible emprunt de profondeur et aussi d'authenticité, d'humour, de respect et d'écoute.

Autres dates
Jardins Intérieurs
L'Art du massage tantrique
27 avril au 2 mai 2013
voir aussi sur www.existence.fr

Autres dates
Jardins Intérieurs
Tantra
14 au 20 juillet 2013
voir page 10
Tantra
Dominique BOUILLY
et Alain HERIL
11 au 17 août 2013
voir page 22
Inscription en dernière page
voir aussi sur www.existence.fr

4 - 10 août
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Yolande CARSALADE
voir présentation page 4



assistante Blanche MAILLARD
Formée en Sophrologie caycéenne et Rebirth, Elle intègre également dans sa pratique les massages, la naturopathie, le Qi Gong, les énergies, les chakras...

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
4 au 10 août 2013

Rebirth II
7 au 13 juillet 2013



assistante Nathalie GUENNEQ
Diplômée de l'Ecole provençale de Yoga et formée aux techniques de rebirthing par Paule Salomon.

Prix du stage : 370 €
Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

360 € : prix internet via
www.existence.fr

Rebirth & Sons

Choisissez le plaisir de vivre !

Ce stage est une expérience unique pour les débutants ou non en développement personnel. Il s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent un DECLIC DANS LEUR VIE, dans la douceur et le respect de leur rythme....

LE REBIRTH est une technique de respiration circulaire, simple et efficace qui permet, en toute autonomie, de réactiver le lien entre le corps, la pensée, les émotions et la spiritualité. Le souffle va défaire les schémas répétitifs qui nous encombrant pour installer en nous un espace vierge du passé, libre et créatif. Les uns après les autres, les émotions, les souvenirs enfouis sont revécus et libérés pour (re)NAITRE enfin à nous-mêmes. Le changement s'opère en nous telle une EVIDENCE ; un bien-être immédiat, total et profond s'installe.

Le SOUFFLE est l'énergie de vie dont le chant est l'EXPIRATION sonore. La plupart des grandes traditions : Egyptienne, Hindouiste, Taoïste, ont utilisé et utilisent encore des sons pour leur mieux-être.

LES SONS agissent sur le corps (stimulation de l'énergie vitale par voie osseuse), la pensée (apaisement, détente) et la spiritualité (ouverture de la conscience).

Yolande vous invite à :

- Expérimenter la Respiration consciente, l'enracinement, la détente corporelle, la danse spontanée,
- Revisiter votre enfance et l'influence transgénérationnelle

au sein de votre famille,
- Ecouter et Pratiquer les sons curatifs au travers de chants et de musiques sacrées traditionnelles et chamaniques,
- Participer à de nombreuses expériences concrètes, ludiques et créatives,
- Partager, si vous le désirez, en toute liberté, vos expériences quotidiennes au sein du groupe dans le respect et la confidentialité.

Pratiquant le REBIRTH, avec passion depuis plus de 25 ans, **Yolande** utilise sa perception intuitive pour entrer en résonance avec chacun d'entre vous et l'amener à « accoucher » du meilleur de lui-même. Elle vous accompagne dans un climat de confiance et de sécurité, par une grande disponibilité, une présence chaleureuse et agissante.

→ **Matériel à apporter :**
1 boîte de crayons couleur ou feutres
1 tube de colle et ciseaux
1 feuille de papier Canson blanche (format A3)
+1 noire (format A4)
Huile de massage et 2 ou 3 revues
4 paquets de mouchoirs papier.

Autres dates
PARIS XII^{ème} (10h à 18h)

30, 31 mars et 1^{er} avril 2013
8, 19 et 20 mai 2013
Prix : 265 €

14 et 15 Septembre 2013
14 et 15 Décembre 2013
Prix du week-end : 195 €

1^{er}, 2 et 3 novembre 2013 : 270 €

11 - 17 août
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Corinne CYGLER
voir présentation page 4



Régina CAIAZZO
Formée à la Méthode ESPERE® Infirmière, sophrologue, naturopathe et relaxologue.

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
11 au 17 août 2013

Prix du stage : 370 €
Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

Autres dates

Jardins Intérieurs
Lâche ton passé, ose ta vie
21 au 27 juillet 2013

voir page 13
Inscription et tarifs hébergement en dernière page

tous les détails sur les
Week-ends et ateliers
Région PACA
et BRUXELLES
sur www.existence.fr

7 fois je prends soin de moi...

Venez gravir, en 7 étapes, les marches vers une vie plus pétillante, plus vivante, plus saine... Pour que cette sacrée vie devienne une vie sacrée !

Apprendre les soins relationnels envers moi et les autres ;
Me connecter à l'amour véritable : être en amour, don d'amour, désir d'aimer.

1. Comment me protéger, m'enraciner dans la réalité et le concret ? Qu'est ce que prendre soin de moi ?
Les 7 centres énergétiques et leur importance ;
Repérer mes besoins essentiels et vitaux ;
M'ancrer, me centrer, me stabiliser : Avoir les pieds sur terre ;
M'approprier mes racines, mon histoire, mon espace.

5. Comment développer des relations de qualité ?
Passer de l'impression à l'expression, à la communication ;
Donner et recevoir de manière juste ;
Utiliser des règles d'hygiène relationnelle ;
M'ouvrir à des relations plus énergétiques, authentiques, libres.

2. Comment amplifier ma créativité, mon énergie ? au service de qui ? de quoi ?
Impulser un mouvement, un élan créateur, éveiller mes sens ;
Stimuler le désir, le plaisir d'être, de créer, de pétiller ;
Expérimenter le lâcher prise, savoir rebondir ;
Découvrir ma force et ma puissance intérieure.

6. Comment équilibrer le fonctionnement de mon cerveau ?
Découvrir le potentiel de mon cerveau droit et le développer ;
S'entraîner à lâcher le mental pour accéder à mon intuition ;
Sortir de la répression imaginaire.

3. Comment me respecter au quotidien, être vraiment moi, me positionner ?
Exprimer ce que je ressens sans avoir peur ;
Renforcer la confiance en la vie ;
Avoir en-vie de vivre ;
Choisir mes priorités, pour prendre les bonnes décisions, personnelles et professionnelles ;
Construire une autonomie émotionnelle et relationnelle.

7. Comment aller vers plus calme, de sérénité, de plénitude ?
Me relaxer, me détendre, dans ma tête, mon corps, mon esprit ;
Sortir de l'inquiétude pour avancer vers la quiétude ;
Accueillir les événements de la vie comme des messages cadeaux ;

Corinne et Régina vous proposent de venir partager des situations concrètes, des témoignages, des tranches de vie et nous inventerons encore et encore avec la puissance du groupe et la magie de l'instant....

4. Comment Tendre vers l'amour de "moi m'aime" et des autres ?
Ouvrir mon cœur, pour plus de tendresse ;
Sortir de la victimisation pour me responsabiliser au quotidien ;

→ Merci d'apporter stylos, feutres, cahier, papier dessin, peintures en tube, crayons de couleur, serviette pour massage, un tee-shirt d'une des couleurs de l'arc en ciel, un pantalon blanc...



Alain HERIL
voir présentation page 5



Dominique BOUILLY
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
11 au 17 août 2013



Nathalie Grandhomme

Prix du stage : 430 €
Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

420 € : prix internet via
www.existence.fr

Tantra L'Alchimie du Désir

Comment interroger son désir ?

Comment le comprendre
et le vivre avec sérénité ?

Le désir est un mystère.

Il est la **clé d'entrée dans notre rencontre sensible avec l'Autre.**

Désirer c'est être curieux de soi, de l'autre et de la relation. Désirer c'est aussi un enchevêtrement touffu de sentiments et de sensations qui se bousculent et cherchent à trouver leur expression : besoin, manque, attentes, mais aussi blessures et croyances.

Ce stage est **un voyage dans le monde du désir et une proposition pour trouver une alchimie joyeuse** qui permettrait de connaître les composantes de son désir et d'être plus conscients de ce que nous voulons et de ce que nous espérons.

Avec l'aide de nombreuses pratiques issues du Tantra et du Tao mais, également en s'appuyant sur la théâtralisation, l'écriture, le massage et l'échange verbal, nous vous proposons d'explorer ce qui nous met en route vers notre réalisation personnelle et nous permet de nous affirmer en tant qu'êtres désirants matures et accomplis.

L'association entre Dominique Bouilly et Alain Héril donne à ce stage un caractère authentique, respectueux, afin d'explorer au plus près l'ombre et la lumière pour en extirper l'or somptueux de nos énergies de Vie.

"Les femmes désirent ce qu'elles aiment, les hommes aiment ce qu'ils désirent"

Sacha Guitry



Assistante
Julie Maurey

Autres dates
Jardins Intérieurs
Dominique BOUILLY
Tantra
14 au 20 juillet 2013
voir page 10
Massage Holistique
4 au 10 août 2013
voir page 20
Inscription et Tarifs hébergement en dernière page

Autres Dates
Jardins Intérieurs
Alain HERIL
Dessin projectif
18 au 24 août 2013
voir page 24
Inscription et Tarifs hébergement en dernière page



Michel DELAMARE
voir présentation page 4



Richard DUBREUIL
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
11 au 17 août 2013

Prix du stage : 330 €
Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

320 € : prix internet via
www.existence.fr

Voix et Hypnose

Devenez acteur créatif
de votre transformation
et de votre vie !

Dans un climat de confiance chacun chemine vers sa voix véritable, celle qui vient du cœur de l'homme créateur, libéré de la peur et va à la rencontre de soi-même et des autres. Chacun évolue à son rythme dans une ambiance bienveillante et chaleureuse. Aucune compétence ni expérience préalable ne sont requises pour participer à ce stage.

Chant Chorale

- découvrir la magie du chant choral.
- développer l'écoute de l'autre.
- découvrir la beauté et la puissance de la voix.
- libérer la respiration et les énergies bloquées.
- apprendre à placer sa voix.
- vivre la résonance corporelle.
- rire, lâcher prise et exprimer ce qui est au fond de soi.

Le Répertoire :

Il sera basé sur des chants du monde et des variétés actuelles à 2-3 voix. Le but de ce stage est de s'épanouir par la voix et par le corps grâce au pouvoir rééquilibrant des sons, du chant et des mouvements corporels libérateurs. Un travail individualisé sera intégré dans la semaine. Il ne s'agit pas ici d'apprendre la technique de chant, mais plutôt de créer un espace d'ouverture pour oser sa voix et son expression. Nous utilisons une palette riche et variée d'exercices et de jeux collectifs vocaux, corporels, émotionnels, improvisations chantées, chansons en solo, en duo, en groupe, mantras, chants du monde, travail sur l'écoute, l'intention, l'expression des émotions, donner et recevoir une chanson, résonner et moins raisonner.

En fin de stage, avec ceux qui le souhaitent, un spectacle "Chant et Impro" sera proposé.

Hypnose :

L'apport de **Richard Dubreuil** en hypnose sera essentiel. Il vous permettra, non seulement une meilleure connaissance de quelques uns de ses outils et techniques, mais également de **développer vos potentialités créatives**. Au fil de ses 25 ans de pratique, il évolue vers des analyses et interventions brèves qui sauront prendre en compte l'immédiateté de vos besoins. Son orientation psychanalytique s'est enrichie des apports de l'Hypnose Ericksonienne qui offre d'avantage de place au sujet et lui donne des outils pour **devenir acteur créatif de sa transformation, de ses progrès, de sa vie**.

Autres dates
Jardins Intérieurs
Chant choral
M. Delamare & C. Lesauvage
4 au 10 août 2013
voir page 20
voir aussi sur www.existence.fr



Marie-France et Emmanuel
BALLET de COQUEREAUMONT
voir présentation page 4

Assistants :
Nadine et Gwenaël MASSON

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

Guérir son enfant
intérieur

11 au 17 août 2013

Se réconcilier avec
son enfant intérieur
21 au 27 juil. 2013

Prix du stage : 400 €

Inscription et Tarifs hébergement
en dernière page ou www.existence.fr



Réveillez vos
ressources intérieures
Ed. Albin Michel

S'ouvrir à son cœur d'enfant,
pour naître à soi
Ed. SEUIL

Guérir son enfant intérieur Savourer le bonheur d'exister et d'aimer

Par la méthode "Cœur d'enfant"

« Devenir un adulte qui s'ouvre à
son cœur d'enfant est la véritable
marque de la maturité. »
John Bradshaw

Guérir son enfant intérieur, c'est
aller à la rencontre de l'enfant en
soi pour enfin le regarder, l'écouter,
le prendre dans ses bras et valider
son vécu.

Des comportements, des mots et
des émotions ont été perçus par
l'enfant que nous étions comme
des violences. Alors comment panser
les blessures du petit être humain
qui vit toujours en soi ?

Le travail de guérison ne passe
ni par le pardon aveugle, ni par
la recherche de bouc-émissaires
à notre mal-être d'adulte ; c'est
mettre en lumière et transcender
la véritable souffrance qui se cache
dans l'histoire de son enfance.

Chacun peut découvrir et réhabiliter
sa vérité intérieure dont l'enfant en
soi est le précieux gardien.

Retrouver et guérir son enfant
intérieur est une preuve de maturité
qui révèle notre liberté d'être fidèle
à soi et de faire la paix avec soi
et avec son histoire. La guérison
de l'enfant intérieur n'est pas un
processus intellectuel ou rationnel.

Ce stage propose à chacun un
processus d'expérimentation qui
englobe la douleur et la joie dans
une démarche de bienveillance et
d'amour pour tout son être.

→ Prévoir un cahier, un stylo, des
crayons de couleur, de la peinture
(à l'eau ou acrylique), du papier
Canson, des ciseaux, de la colle,
du scotch puis un maillot de bain
et des chaussures en plastique
pour aller dans l'eau.

Autres dates

Les dimanches à PARIS 1^{er}
(90 € ou 400 € 5 dimanches 13h-19h)

7 avril, 5 mai, 9 juin,
7 juillet, 22 septembre,
20 octobre, 10 novembre,
8 décembre 2013
12 janvier, 2 février, 9 mars,
6 avril, 18 mai, 15 juin 2014

LYON

Se réconcilier avec
son enfant intérieur

27 au 28 avril 2013

1^{er} au 2 juin 2013

29 au 30 juin 2013

1 week-end : 200 €

3 week-end : 550 €

NORMANDIE

Du désir amoureux
à l'amour authentique

28 mai (19h) au
1^{er} juin 2014 (16h)

Prix du stage : 400 €

Hébergement : 265 €

Inscription en dernière page
voir aussi sur www.existence.fr



CD - Ed. Souffle d'or



Mélanie JACKSON
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
11 au 17 août 2013

Prix du stage : 360 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

350 € : prix internet via
www.existence.fr

Voix et Gestalt
18 au 24 août 2013

Prix du stage : 400 €

Chant & Qi Gong

A la racine de l'énergie...

La voix de chacun est unique ;
il s'agit de l'explorer et de
l'épanouir en douceur.

Mélanie enseignera des
précieuses clés techniques
de la tradition du Bel Canto,
"le beau chant", pour ouvrir
votre voix sans force ni fatigue.
Aucune expérience préalable
n'est requise.

Des images de la nature et des
paroles énergétiques issues
des traditions sacrées diverses
serviront de support pour éveiller
un chant libre et spontané, bercé
par le rythme et l'harmonie du
Qi Gong.

Le Qi Gong est une pratique
corporelle vivifiante issue
de la tradition chinoise.

Par des mouvements doux et
fluides, il assouplit et renforce
le corps, faisant circuler
l'énergie en profondeur.
Il permet de s'équilibrer
entre le ciel et la terre pour
se nourrir de la vitalité de
la nature et pour s'exprimer
pleinement.

Ce stage propose :

- d'Ouvrir le corps physique
et énergétique
- de s'Enraciner pour
s'Epanouir
- de se Centrer autour
de l'axe vertical
- d'Harmoniser la respiration
- de Libérer la voix pour
exprimer l'émotion

Selon la Médecine
Traditionnelle Chinoise, le
rythme des saisons exerce une
influence puissante sur l'être
humain.
En été, l'énergie du cœur bat
son plein. C'est le moment
propice pour saisir l'élan
énergétique afin de se ressourcer
sur tous les plans - physique,
mental et spirituel. Les principes
du Qi Gong associent la joie à la
période estivale.
A travers des chants de groupe,
écrits et improvisés, nous
partagerons la joie qui jaillit du
cœur.

Voix & Gestalt

La Gestalt déniche les blessures enfouies qui nous coupent de nos corps, de nos émotions et des autres. La voix ouvre l'accès à l'émotion pour exprimer ses blessures, ses rêves et ses joies.

Accroître sa force,
sa lumière et sa liberté
pour réaliser son
projet de vie

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

18 au 24 août 2013

Prix du stage : 400 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

390 € : prix internet via
www.existence.fr

Chant et Qi Gong
11 au 17 août 2013

Prix du stage : 360 €

Ce stage d'évolution personnelle
en groupe restreint propose
une approche holistique
pour s'épanouir, à l'écoute de
l'intelligence du corps, la
sagesse de l'esprit, la richesse
des émotions, et l'ouverture du
cœur.

Mélanie Jackson réunit **les outils précieux de la Gestalt, du Qi Gong et de l'expression vocale pour harmoniser les plans physiques, émotionnels, psychiques et spirituels de notre être.**

La Gestalt déniche les blessures enfouies qui nous coupent de nos corps, de nos émotions et des autres. Dans l'expérience thérapeutique, le vécu de notre ressenti **véritable libère le cœur et nous permet d'agir au quotidien** avec confiance et créativité.

La pratique du Qi Gong nous relie aux forces vives de la nature pour faire mieux circuler notre énergie.

Elle nous enracine et nous élève pour augmenter notre vitalité et trouver notre équilibre.

La voix, expression de notre être profond, ouvre l'accès à l'émotion pour exprimer ses blessures, ses rêves et ses joies.

Ce travail global est un puissant **moteur de transformation**. Il débloque l'énergie étouffée par des émotions négatives pour la rendre disponible et créative. Sans s'attarder dans un passé souffrant, **il s'agit d'accroître sa force, sa lumière et sa liberté pour réaliser son projet de vie.**

→ Stage limité à 12 personnes.



Alain HERIL
voir présentation page 5



Claire DELABARE
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
18 au 24 août 2013

Prix du stage : 380 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

Prix spécial - 30 ans : -30%

360 € : prix internet via
www.existence.fr

Alain HERIL auteur de :



Aimer
Ed. Flammarion



Coaching méditatif
Ed. Bussière



Les ados, l'amour et le sexe
Ed. Jouvence

Libido, Amour, & Dessin projectif

Nous sommes toutes et tous dans une recherche de l'état amoureux. Mais que raconte cette recherche :

Tous vos desseins sont...dans vos dessins !

Quelles sont nos besoins réels ? Sommes-nous prêts à vivre cet état dans sa totalité ? Et surtout, notre conscient et notre Inconscient sont-ils en accord quant à notre désir d'amour ?

Les pistes de réponse à ces questions émergeront au cours de ce stage avec l'aide notamment d'un outil de travail très puissant : **le Dessin Projectif.**

Qu'est-ce que le dessin projectif ?

Un dessin projectif est une **projection symbolique de soi-même faite sur un support** (papier, carton, toile...) à l'aide de crayons, de feutres de pinceaux...

On fait des traits, des taches de couleurs, des personnages sans lien apparent les uns avec les autres ; tout cela à partir d'un thème donné juste avant de dessiner et dans un état de détente et de relaxation approfondie.

Le thème est toujours abstrait pour éviter d'entrer dans un dessin trop construit, donc trop conscient.

Soudain quelque chose apparaît, c'est du "dedans qui s'exprime" comme disait Carl Gustav Jung.

A partir de cette "émergence inconsciente" et aidé par les animateurs du stage on parle de son œuvre afin de comprendre ce qui se dit de nous de façon spontanée et profonde. Au cours de ce stage, nous utiliserons donc le dessin projectif **pour vivre un processus intuitif permettant de connaître quelque chose de l'ordre de l'Inconscient**. Nous évoquerons ce qui était parfaitement inconnu de

nous, cinq minutes auparavant pour **aider le surgissement de l'énergie créatrice enfouie dans l'Inconscient et porteuse de la résolution de problèmes récurrents**. Le travail sera concentré autour de la notion de la "relation amoureuse" afin de mieux cerner les attentes, les doutes, les archétypes propres à chacun quant à son rapport à lui-même et à l'autre au sujet de l'amour.

A partir du dessin et de son "analyse" nous explorerons plus encore la part créative de chacun en prolongeant le travail par l'écriture, l'expression corporelle et la visualisation.

→ Évidemment il n'est absolument pas nécessaire de savoir dessiner pour bien vivre ce stage. **Tout le matériel est apporté par les animateurs.**

Alain et Claire sont assistés par Nathalie Huard - Psychothérapeute du mouvement et formée à la Communication Non Violente.

➔ **Autres dates**

Jardins Intérieurs

Tantra

L'Alchimie du désir

A. Héril & D. Bouilly

11 au 17 août 2013

voir page 22

Inscription en dernière page
voir aussi sur www.existence.fr



Frédérique MALDIDIER
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
18 au 24 août 2013

Prix du stage : 330 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page
Prix spécial - 30 ans : -30%

315 € : prix internet via
www.existence.fr

Préservons et consolidons notre colonne vertébrale Santé & harmonie par le Qi gong

**Nous subissons les tensions
provoquées par l'agitation
et les soucis contemporains...**



Nous baignons dans un monde
où la vitesse est reine, où la
technologie est souveraine...

Les tensions s'accumulent
dans le haut du corps (tête,
nuque, épaules), le bas du
corps n'est plus vivant, il est
assez vide (ballonnements
du ventre, jambes lourdes...),
rien ne circule !

**Il est temps de s'occuper de
soi** pour apaiser le mental,
équilibrer ses émotions,
se relier avec la Terre et le Ciel,
trouver sa place dans l'univers.

Pour entretenir notre corps,
nous épanouir et trouver plaisir
et percevoir des sensations très
agréables, effacer les
raideurs, **ondulons, préservons,
consolidons notre colonne ver-
tébrale, dite colonne céleste !**

Nous étudierons grâce aux
méthodes de Qi Gong,
le rôle de celle-ci dans notre
bien-être : en faisant des mou-
vements variés, fins et subtils
basés sur la médecine chinoise,
et faciles à pratiquer quotidien-
nement.

**Ces mouvements énergétiques
et gracieux** participent à notre
épanouissement, à notre

confort, à notre assurance,
et ils **jouent un rôle efficace
contre la fatigue, pour chasser
la douleur, et renforcer le sys-
tème immunitaire.**

Qi Gong désigne un ensemble
de pratiques énergétiques
variées issues de la culture
traditionnelle chinoise, visant
à l'épanouissement individuel
et au bien-être, à l'entretien
de la santé, à l'harmonie entre
le corps et l'esprit ainsi qu'à
l'équilibre général.

Le Qi Gong permet de renforcer
le corps, de le rendre plus
souple et d'optimiser toutes
les fonctions de l'organisme,
de trouver la détente et le
calme intérieur nécessaires
à un bon équilibre psychique.

**Le Qi Gong est accessible à
tous et à tout âge de la vie et
ne nécessite pas de condition
particulière.**



Patrice COLONNA d'Istria
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
18 au 24 août 2013

Prix du stage : 330 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

Prix spécial - 30 ans : -30%

315 € : prix internet via
www.existence.fr

Clown-gestalt : du "Je" au Jeu Se surprendre & s'apprendre

C'est si bon de provoquer le
rire chez l'autre, encore mieux
d'apprendre à rire de soi, de se
découvrir en jouant.
Entre la personne et le
personnage, le Clown surgit
dans cet entre-deux où quelque
chose nous échappe, nous
surprend et déclenche alors
le rire. Le Clown advient dans
ce lâcher prise en conscience,
favorisé par l'engagement
corporel et ludique.

**Ce stage s'adresse à toute
personne avec ou sans
expérience de la scène,
en quête d'elle même dans
une énergie aussi ludique
que bienveillante.**

C'est un **travail d'éveil** des
différentes facettes de soi
même, mises en lumière
d'instant en instant dans
le miroir du regard public.
Tu pourras y apprivoiser le
vide, retrouver l'émerveillement
de l'enfant et la jubilation de
surfer sur les vagues émotion-
nelles qui t'emmènent à
l'endroit où la chute fait sens.

PISTES D'OUVERTURE :
Porté par la musique, les
rythmes, mettre tout le corps
en danse, lui donner la primauté,
pour faire que la gestuelle
devienne langage et le rythme
une planche de croissance.
Dans la relation : Oser le regard,
le silence, la présence, l'écoute.
Trouver le temps de l'autre, le
sien. Cultiver l'empathie, la
communication non verbale.
Autour des émotions : Allier
amplification et justesse,
trouver les bascules, jouer
des polarités.

Dans l'espace du jeu :
Jeux collectifs pour développer
la confiance et la conscience
du ressenti immédiat.
Improvisations individuelles et
collectives face au miroir-public.
Avec la gestalt :
Attention constante sur
le processus en cours lors
des impros et exercices.
Conscience des ruptures
de contact avec le public ou
ses partenaires, et bien sur
respect et confidentialité
autour de tous les moments
de partage.



Et maintenant, sous les feux
de la scène, Vous Voilà !
Debout, sur les planches, prêt
pour l'envahissement d'Etre.
Etre celui ou celle qui ne
sait pas, se trompe, hésite,
s'empêtre, se dégage.
Finalement, dans l'intelligence
du corps investi, trouve l'endroit
où ça jubile, ça bascule, rebondit,
ça fait rire et sens.

**Par le jeu, pour la Joie !
Par le don, Pour le rire,
l'écoute, la rencontre
Pour oser, pour lâcher.**

Groupe limité à 12 personnes



Tango 3D

Ce stage est proposé à ceux (seul(e) ou en couple) qui dansent le tango argentin de façon régulière ou qui ont déjà participé à un stage de Tango-Relationnel et qui souhaitent profiter du travail de recherche et d'approfondissement, qu'Eva a réalisé depuis qu'elle vit en Argentine.

Utiliser le cadre sécurisant du tango pour s'aventurer dans une expression de son féminin ou de son masculin plus dense. S'émerveiller de l'infini potentiel de créativité de chacun que le tango permet de stimuler et de révéler. Partager la tendresse d'un "abrazo", l'humanité des témoignages de chacun et le rituel convivial du maté ou de la milonga.

L'univers tango nous révèle, Eva en propose une lecture qui stimulera votre chemin de conscience.

Toucher la grâce, quand la magie (*l'âme agit*) de deux corps enlacés opère, pour fusionner avec l'univers...



Nous prendrons le temps, d'écouter la musique et sa structure, de sentir dans le corps les mécanismes des figures, d'améliorer notre posture et nos perceptions de l'autre. C'est une exploration individuelle, dans un lien au partenaire, parmi d'autres couples. Sortir de la routine, développer la sérénité et multiplier les situations de plaisir pour évoluer vers ce que nous sommes vraiment.

Dates & Lieux
Jardins Intérieurs
Tango 3D
18 au 24 août 2013
Danser le Tango
Niveau I
4 au 10 août 2013

Prix de chaque stage : 360 €
Couple : 330 €/personne
Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

345 € : prix internet via
www.existence.fr



Laurent TROISIEME
voir présentation page 4

Dates & Lieux
Jardins Intérieurs
18 au 24 août 2013

Prix du stage : 330 €
Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page
Prix spécial -30 ans : -30%

315 € : prix internet via
www.existence.fr

YOGA, le goût du retour à soi ...dans la simplicité

L'être qui cherche avec sincérité sa propre vérité, trouve dans le paysage d'une attitude corporelle, le lieu où elle grandit avec assurance.

Pratique souveraine en Inde depuis des temps très anciens, la pratique du YOGA nous est parvenue comme un présent de l'orient à l'occident qui cherche, en mal de bien être et de simplicité, des réponses au sens de sa vie, **une approche qui l'installe en harmonie avec sa vraie nature.**

Pour moi, la rencontre avec le Yoga n'est jamais fortuite. Elle découle d'un besoin, d'un désir profond, de **se retrouver à l'école de soi**, pour prendre soin de ce qui nous anime et nous apparaît essentiel de préserver en bonne santé sur le plan physique, psychique et spirituel.

Dans la pratique du Hatha Yoga, la rencontre avec soi même ne se réclame d'aucune prédisposition, encore moins de savoir faire, la présence seule prévaut à l'écoute et le respect de son corps.

L'exercice de la posture offre un espace d'où l'on peut enfin, à son rythme, apprécier ce qui est déjà là, ce qui vit dans l'instant, c'est le temps de la reconnaissance.

La simplicité existe bien et se situe au-delà des propositions incessantes du mental.

« Yogaschitta vritti nirodhah » Patanjali. (Le yoga, c'est l'arrêt des fluctuations du mental)
La Joie d'être ne s'apprend pas, elle **nous habite déjà et se révèle dans l'acceptation de qui nous sommes.**

Alors on se sent bien à sa place. Le temps n'est plus. On est dans l'attitude juste et on le sent car on y est heureux !

Quels que soient votre âge, votre nom et votre "forme", je vous invite passionnément à découvrir cet art de vivre aussi complet qu'il peut paraître mystérieux, pour ressentir par vous-même et dans l'expérience, l'ensemble des biens faits du Yoga.

18 - 24 août
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue

Son et Vibration en 5 dimensions

A l'origine était le son,
toute création est vibration ...



Benoethmane GILANI
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
18 au 24 août 2013

Prix du stage : 330 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

315 € : prix internet via
www.existence.fr

Aujourd'hui la science
confirme ce son de
cloche qui résonnait déjà
dans bien des civilisations

Un voyage musical des
racines à la cime de l'être,
du cœur de la cellule
au corps céleste, en chœur
et encore

Pour débutants et initiés
de tout horizon.

LE VOYAGE : Introduction :
LE FONCTIONNEMENT
DU SON : Volume, Hauteur,
timbre, et rythme, Harmonie,
mélodie, bruit Dimension

1) TERRE, CORPS :
Brain gym et percussion
corporelle,
Danse et coordination motrice,
Pas de danse de base,
Danse de la paix,
Danse au djembé avec appel.
Dimension

2) EAU, RYTHME :
Onomatopées,
Beat boxing,
Polyrytmie sur percussions,
casserolles et bassines,
Polyrytmie aquatique
(Merkabassine),
Relaxation et mouvement
en piscine.
Dimension

Présentation d'un petit
spectacle interactif en fin de
stage et accompagnement
ponctuel du concert de Gilani
ALL WORLD et Mr G PLUS
le vendredi soir
(sans obligation).

3) AIR, VOIX :
Polyrytmie des oiseaux,
Ambiance sonore,
Souffle et Pranayama,
Yoga du son,
Polyrytmie des guimbardes,
Chant harmonique,
Ecoute multidimensionnelle.
Dimension

4) FEU, HARMONIE :
Circle songs,
Polyphonie
Merci Terre,
Mantra du monde et Bhadjan,
Dimension

5) ETHER, CONSCIENCE :
Relaxation musicale,
Intentions,
Libre et heureux,
Loka,
Utilisation des outils modernes,
multi effet, loop.
Enregistrement d'une
séquence,
Préparation du spectacle avec
rythme et voix.



8 - 16 septembre
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Olivier LAGRENE
voir présentation page 4



Eric BREBION
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
8 - 16 sept. 2013

Stage GRATUIT

Vous ne payez que l'hébergement
Bulletin d'inscription en dernière page

Arrivez le 8, 9 ou 10 septembre
(au choix) à partir de 18 h.
Durée minimum de la cure : 6 jours.
Durée conseillée : 8 jours.

Stage gratuit Cure de Raisin

Une véritable assurance santé
pour l'hiver !

Une véritable revitalisation pour la rentrée de septembre,
une semaine dépurative, une garantie de nettoyage de
l'organisme (détoxination), dont vous bénéficierez tout au
long de la saison froide.

Le fruit le plus équilibré, le raisin
et sera choisi pour sa digestibilité,
ses propriétés anti-âge et
minéralisantes

Des techniques corporelles
viendront faciliter le travail de
nettoyage de notre corps et nous
recharger en nouvelles énergies.

Au programme :

- Un réveil musculaire le matin et des exercices respiratoires
- Des ballades sur les sentiers de grandes randonnées, sur le plateau Ardéchois...
- Un suivi personnalisé avec Olivier
- La tenue d'un journal de bord où chacun y notera ses impressions, ses sensations,...
- Des exposés théoriques en matière d'hygiène vitale, des différentes associations alimentaires, des écoles...
- Chacun repèrera ses erreurs (on en fait tous !)
- L'élaboration d'un programme personnalisé afin de reprendre de bonnes habitudes et garder les bénéfices de ce nettoyage.

...Et tout ce qu'il nous sera donné
de nous apporter les uns aux
autres !

En fin de semaine nous nous
sentirons en pleine forme, et nous
prendrons une alimentation
complète en prenant soin de ne
pas brusquer notre tout nouvel
organisme !

« Je suis un amoureux de la vie
et je crois à notre force intérieure
naturelle, source de notre bonheur.
Cette énergie vitale si elle est libre
de mouvement, nous amène
simplement à notre état naturel
de santé. Parfois cette énergie
est bloquée, ou elle a besoin
de se renouveler, de se purifier
et de renforcer.
Différents moyens existent,
voyons ensemble les cadeaux que
met la Nature à notre disposition. »

Nous favoriserons l'assimilation
au maximum afin de libérer de
l'énergie pour la détoxination.
Notre programme consistera alors
à utiliser au mieux cette énergie à
nouveau disponible, pour faciliter
et réguler l'élimination au rythme
de chacun dans la douceur et la
facilité.

Durant cette semaine nous asso-
cierons des temps d'animations,
d'information avec la randonnée
sur le plateau ardéchois.

Nous préparerons nos salades
et nos bouillons de légumes
ensemble.

→ Tarifs hébergement seulement - STAGE GRATUIT

* Arrivée dimanche 8 (18h) 1 pers/ch : 650 € - Couple (par pers) : 567 € - 2 pers/ch : 584 € - 3 pers/ch : 504 € - 4 pers/ch : 484 € - Tout sauf nuitée et petit déjeuner : 374 € - Camping Caravaning : 394 € - Location de tente + matelas : 447 € (douche et wc dans le bâtiment à 10 m)	* Arrivée lundi 9 septembre (18h) 1 pers/ch : 570 € - Couple (par pers) : 496 € - 2 pers/ch : 511 € - 3 pers/ch : 441 € - 4 pers/ch : 424 € - Tout sauf nuitée et petit déjeuner : 328 € - Camping Caravaning : 345 € - Location de tente + matelas : 392 € (douche et wc dans le bâtiment à 10 m)
--	---

* Arrivée mardi 10 (18h) voir tarif en page 30



Marianne SEBASTIEN
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
24 au 28 août 2013

Prix du stage : 350 €

Bulletin d'inscription et tarifs
d'hébergement en dernière page

340 € : prix internet via
www.existence.fr

→ Tarifs hébergement
du samedi 24 août au
mercredi 28 août après-midi

4 pers/ch : 245 €
3 pers/ch : 255 €
Couple (par pers) : 285 €
2 pers/ch : 295 €
1 pers/ch : 330 €
Tout sauf nuitée : 190 €
Camping Caravaning : 197 €
Camping + location de tente +
matelas : 225 €
(douche / wc à 10 m)

Libère ta Voix et définis ton projet de vie

Un stage de chant pour exprimer par la voix notre plein potentiel... puis l'incarner dans notre projet de vie... grâce à des clés efficaces de développement pour soi et pour le monde

Libérer la voix profonde, c'est doubler le souffle et l'énergie... donc passer à l'action en ouvrant un nouveau chapitre de notre vie et en lâchant les peurs qui entravent notre joie de vivre et notre créativité.

- Improvisations vocales accompagnées au piano à queue par Marianne
- Grand chœur "Silence et Puissance" dans une cathédrale
- "Libère ton artiste": ateliers de mouvement, travail du corps, peinture, danse, rire et poésie avec une dizaine d'intervenants pour définir votre projet à la mesure de la puissance du chant qui vous a traversé.
- Rêves éveillés dirigés pour découvrir sa mission.
- Qi gong "portable"
- Cercles de femmes et cercles d'hommes, puis dialogue de réconciliation.

Intervenants:

- Aude Zeller, psychothérapeute en mémoire cellulaire et psychanalyste transgénérationnelle
 - Florence Burrus, danse contemplative et sacrée
 - Laurent Hincker, avocat et défenseur des victimes des manipulateurs
 - Alain d'Ursel, kinésithérapeute et praticien de l'anatomie poétique
 - Saysonh et Seng, enseignants de Qi gong et de médecine laotienne
 - Thierry Debray, masseur spécialiste en libération des douleurs musculaires et articulaires
 - Equipe de permanents Voix Libres :
 - Ophélie Schnoebelen, cheffe de projets depuis 12 ans, formée en auto-louange
 - Olivier Reymermier, chef de projets depuis 10 ans,
- "Comment construire le dossier de son projet... du concept à la réalisation"
Pascal Corniquet-Estevez, Marc de la Ménardière, Anne-Marie Decrion

"Plonge en toi et les projets suivront..."

"Tout un accouchement pour être projeté dans votre vraie mission... vous enracinerez une posture qui permette de quitter la confusion en définissant les vraies priorités pour devenir décideur de votre vie... Vous pourrez comprendre les mécanismes d'autosabotage, de victimisation et de manipulation... et finalement développer des outils intuitifs pour détecter le monde des opportunités.

Et si vous arriviez à exprimer votre plein potentiel en réveillant le héros qui sommeille en vous, quelle nouvelle abondance coulerait dans votre vie?

Aller au bout de son projet, c'est transformer son rêve en réalité...

Aucune connaissance musicale n'est nécessaire.

Stage solidaire dont les bénéfices financeront des micro-crédits pour une centaine de femmes en Bolivie, au Kivu, en Sibérie, aux Indes...



Ils ont réussi
parce qu'ils ne savaient pas
que c'était impossible.

Too much is never enough

Voix Libres, un vaste laboratoire de stratégies sociétales

www.voixlibres.org

A la lumière de l'expérience de Voix Libres International en Bolivie, un modèle de leadership participatif avec des stratégies globales et démultipliatrices. Il y a 20 ans, 12 enfants au fond des mines... aujourd'hui bientôt 1 million de personnes ont bénéficié des programmes d'appui, parce que les plus exclus, au lieu d'être assistés, sont considérés comme spécialistes de la misère...

- Tout un développement économique et social basé sur un développement intérieur...
- Une démocratie participative où tout part du plus pauvre, du plus petit... et basée sur des valeurs humaniste de coeur, d'efficacité immédiate et d'union entre tous...
- Un engagement profond qui n'est pas né d'une théorie ou d'un discours, mais d'une vie partagée avec des solutions concrètes au quotidien...



"C'est ainsi que le "Gouvernement des Jeunes Leaders" a su retourner la souffrance et la pire violence en une pépinière de projets solidaires"



→ **Suivez** notre programmation annuelle

ATELIERS // CONFÉRENCES // STAGES // FORMATIONS

dans toute la France sur www.existence.fr





Des stages à vivre

INFORMATIONS PRATIQUES

ACCUEIL des stages : de 17h00 à 19h00.

DEPART : après le déjeuner.

Tél. gare routière : 04 75 81 23 25 - Allo TER : 08 91 67 68 00

Taxi : à St Privat : 04 75 35 39 83.

→ ARRIVER PAR LE TRAIN

- Départ de PARIS Gare de Lyon et de LYON Part Dieu :
destination SAINT PRIVAT - TGV jusqu'à Valence puis Autocar SNCF jusqu'à SAINT PRIVAT
Exemple d'horaire : (à vérifier)

- Départ soit : Valence TGV à 15H26

soit : Valence Ville à 15H50

- Arrivée à Saint Privat : 17H20 environ

Demander au chauffeur en montant dans le car qu'il vous arrête à l'arrêt SAINT PRIVAT
(cet arrêt étant facultatif).

- Départ de Marseille St Charles : destination AUBENAS :
à Montélimar gare prendre un Autocar SNCF à destination d'Aubenas,
puis autocar ou taxi jusqu'à SAINT PRIVAT (Saint Privat est à 4 Kms d'Aubenas).

Les Jardins Intérieurs sont à 500 m de l'arrêt d'autocar de Saint Privat.

(En direction d'Aubenas, au feu, tourner à gauche.)

→ ARRIVER EN VOITURE

- de PARIS ou LYON A7 sortie LORIOL direction PRIVAS puis SAINT PRIVAT.

- du SUD : sortie Montélimar Sud, direction Viviers - Aubenas - SAINT PRIVAT
Tourner à l'unique feu de Saint PRIVAT, une pancarte indique "Les Jardins Intérieurs".

Le covoiturage
c'est possible sur :



Existence.fr
covoiturage



TARIF HÉBERGEMENT ÉTÉ 2013

PAR PERSONNE EN PENSION COMPLÈTE comprenant :

nuît + petit déjeuner + déjeuner + dîner + collations aux pauses + ateliers en soirée
+ mise à disposition des salles équipées + piscine - W-C et douches à l'intérieur des chambres



Du dimanche soir au samedi suivant l'après midi

Ces tarifs d'hébergement n'incluent pas les boissons alcoolisées qui seront en vente sur place
Même si vous venez seul(e) vous pouvez choisir de partager une chambre à 2, 3, ou 4 personnes

• 4 personnes/chambre :	363 €	• Tout sauf nuitée :	280 €
• 3 personnes/chambre :	378 €	• Camping/Caravaning :	295 €
• 2 personnes/chambre :	438 €	Apportez votre caravane ou votre matériel de camping	
• Couple : (par pers.)	425 €	• Location tente + matelas :	335 €
• Ch.1 lit	488 €	tente et matelas fournis par Existence	
• Ch.1 lit (douche + wc dans le couloir) :	465 €		

ENFANTS GRATUITS jusqu'à 3 ans

- de 4 à 9 ans en pension complète dans votre chambre : 38 €/jour/enfant
- de 10 à 15 ans en pension complète dans votre chambre : 45 €/jour/enfant



Des informations pratiques détaillées vous seront communiquées avec votre confirmation.

WIFI gratuit



Comment vous inscrire !

Par poste

1. Découper le coupon réponse ci-joint après l'avoir rempli.
2. Joindre un chèque **du montant total**. Il ne sera encaissé que 8 jours avant votre arrivée.

Par téléphone

09 54 59 57 17

(Prix d'un appel local)
aux heures de bureau du
lundi 14h au vendredi 11h
Paiement à distance
avec votre carte bancaire.

Par internet

Réglez votre stage sur notre site sécurisé www.existence.fr

Voir pavé vert
"comment vous inscrire"

De nombreux stages à tarifs préférentiels

→ Sur le lieu de stage les règlements ne sont pas acceptés.

→ **Pour les soldes par carte nous contacter, au plus tard, 1 mois avant.**

→ Règlements depuis l'étranger : Virement possible (au plus tard 1 mois avant le stage) : se renseigner

→ Votre règlement peut être fractionné.

En cas de difficultés financières nous contacter préalablement.

→ Vous devez obligatoirement ajouter au prix de votre (vos) stage(s), celui de votre hébergement + **29 € de frais de dossier**

15 € pour les stages ayant lieu à partir du 1^{er} septembre

Gratuits pour les stages de moins de 4 jours (week-end par exemple)

→ Une facture et une confirmation avec l'ensemble des informations nécessaires à votre venue vous seront systématiquement expédiées.

CONDITIONS D'ANNULATION

à lire attentivement

- Jusqu'à J- 90 : nous ne conservons que 29 €
- Jusqu'à J- 30 : - soit on reporte 50% du montant total de votre facture sur une activité ultérieure à effectuer dans les 2 ans (nous vous remboursons la différence)
 - soit on conserve 100 € et nous vous remboursons la différence.
- Au-delà de J-30 : on conserve 50% du montant total de votre facture.
 - A partir de J-72 h la facture est due en totalité.
- En cas d'annulation de notre fait, la totalité des sommes versées est remboursée.
 - Les nuits supplémentaires annulées seront remboursées à 50%

Toute demande d'annulation doit nous parvenir par écrit

Coupon + chèque ou carte bancaire à l'ordre de :
EXISTENCE - BP 60019 - 17132 Meschers
Courriel : contact@existence.fr

NOM : Prénom :

Adresse :

Ville : Code postal :

Tél. : E - mail :

Comment nous avez-vous connus ?

☐ sur existence.fr ☐ magazine, précisez : ☐ autre :

TITRE DU (DES) STAGE(S) OBLIGATOIRE :

Nombre d'adultes inscrits : Date(s) :

☐ **Prix et type d'hébergement** (voir ci-dessus) ☐ **Prix du (des) stage(s) :**

☐ Nuit + petit déjeuner supplémentaire : 30 € Date :

☐ + 29 € de frais de dossier par an / personne ou / famille : pour inscription, information taxe de séjour incluse valable jusqu'au 30 juin 2013.
Gratuits pour les stages de moins de 4 jours

MONTANT TOTAL : € Ce chèque ne sera encaissé que 8 jours avant mon arrivée



CHEQUES VACANCES ACCEPTES pour l'hébergement uniquement. Vous devez impérativement y mettre vos nom & adresse et les libeller à l'ordre d'Existence. Nous les faire parvenir en Recommandé avec accusé de réception à l'adresse ci-dessus uniquement.

☐ Je règle par carte bancaire n°

Type de carte (entourer la vôtre)   Autre :Date de validité

N° contrôle (dos de la carte)

signature obligatoire :

☐ Je reconnais avoir pris connaissance des conditions d'annulation et je les accepte

Calendrier été 2013

Avril 2013

Massage tantrique

Dominique BOUILLY & Nathalie GRANDHOMME

Cure de printemps

Françoise JADAS

Auto-hypnose

Lili RUGGIERI

Juillet 2013

3 au 7 juillet

Focusing p.6

Bernadette et Gérard LAMBOY

6 au 21 juillet

Formation Intensive

de Praticien en PNL et Coaching p.7

David BORDEZ

7 au 13 juillet

Rebirth II

Yolande CARSALADE et Nathalie GUENNEC

Corps & Voix p.8

Odile WIEDER

Pleine conscience

& Psychologie positive p.8

Ilios KOTSOU

Salsa : Sensualité p.9

Saliha ADLANY et Jérémy ZEITOUN

Trouver sa Voix par le Chant Vibratoire p.9

Mathilda AEOLIA

14 au 20 juillet

Voyage du héros p.10

Claude BOUNIEUX

TANTRA : Les 7 niveaux de la relation p.10

Dominique BOUILLY & Nathalie GRANDHOMME

Auto-hypnose p.11

Lili RUGGIERI

Yoga Kalari - Kalari danse & massage p.12

Cécile GORDON

Mythologie grecque

et développement personnel p.11

Georges COLLEUIL

21 au 27 juillet

De la carte du ciel au trajet de vie p.14

Sylvie LAFUENTE SAMPIETRO

Lâche ton passé p.13

Corinne CYGLER

Se réconcilier avec son enfant intérieur p.13

Marie-France et Emmanuel

BALLET de COQUEREAUMONT

Les réseaux Géobiologiques p.12

Claude SIEVERT & Hervé GANDRILLE

Danse africaine p.14

Dalila SEDIRA

Estime de soi, Confiance en soi p.15

Natacha MÉDINA et Pierre MORIN

Massages & Soins orientaux p.15

Saliha ADLANY

28 juillet au 3 août

Le choix d'être soi en conscience p.16

Fanny PEYRARD

Des Masques & vous !

Démasquez-vous ! p.16

Thierry DAUVERGNE

Saturne : La voie de l'autorité...

Sylvie LAFUENTE SAMPIETRO

L'Énergie créatrice du CHI p.17

Natacha MÉDINA et Pierre MORIN

Tantra pour couples p.17

Luc POUGET

Cultivez votre Bonne humeur ! p.18

Bernard LEBLANC HALMOS

Août 2013

4 au 10 août

Rebirth & Sons p.21

Yolande CARSALADE & B.MAILLARD

Danser le Tango

par la méthode "Tango relationnel" p.18

Eva WAGNER

Danse-Thérapie p.19

Fabienne COURMONT

Cessez d'être gentil, soyez vrai p.19

Natacha MÉDINA et Pierre MORIN

Découvrir sa voix en chorale p.20

Michel DELAMARE et Cornélia LESAUVAGE

Massage holistique : La liberté d'être p.20

Dominique BOUILLY

11 au 17 août

Guérir son enfant intérieur p.23

Marie-France et Emmanuel

BALLET de COQUEREAUMONT

7 fois je prends soin de moi... p.21

Corinne CYGLER

Voix et Hypnose p.22

Michel DELAMARE et Richard DUBREUIL

Tantra : L'Alchimie du désir p.22

Dominique BOUILLY & Alain HERIL

Chant & Qi Gong p.23

Mélanie JACKSON

18 au 24 août

Libido, Amour... et dessin projectif p.24

Alain HERIL et Claire DELABARE

Clown gestalt : Du "je" au jeu p.25

Patrice COLONNA d'ISTRIA

Voix & Gestalt p.24

Mélanie JACKSON

Santé & harmonie par le Qi Gong p.25

Frédérique MALDIDIER

Son et Vibration en 5 dimensions p.27

Benothmane GILANI

Tango 3D p.26

Eva WAGNER

Yoga, le goût du retour à soi p.26

Laurent TROSIEME

24 au 28 août

Libère ta voix p.28

Marianne SEBASTIEN

8 au 16 septembre

Cure de Raisin - STAGE GRATUIT p.27

Olivier LAGRENE et Eric BREBION