



Existence

VACANCES & CONNAISSANCES

Bien-être
et créativité

Des stages à vivre

Informations et réservations

Téléphone :

09 54 59 57 17

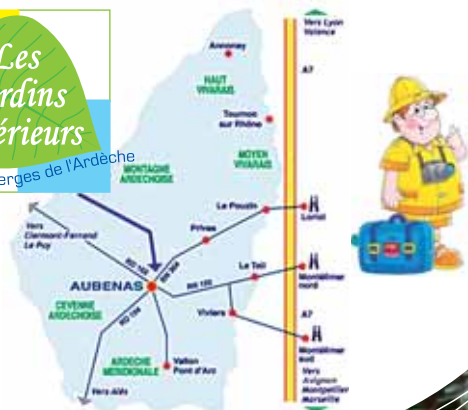
(Prix d'un appel local)

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



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.



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
Évidez-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,
laisant 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.16, p.24)
et Emmanuel BALLET
de COQUERAUMONT**

Psycho praticiens 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.11)

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.27)

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.12, p.19)

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.10)

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.



Benothmane GILANI (p.9)

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.12, p.15)

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.20)

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.



Ingrid ATAMIAN (p.16)

Formatrice et coach en développement
personnel, marketing et vente, Ingrid forme et
accompagne des porteurs de projets humains
et solidaires pour contribuer à remettre
l'humain au cœur de l'économie. Intervenant

en entreprise, elle utilise des outils de Pnl, Kinésiologie
éducative et Gestalt.



Anne BUYLE (p.25)

Professeur éducation nationale, conférencière,
créatrice d'événements. Formée à la danse à
Paris et à Marseille. Anne invite ses élèves à
oser tout simplement la danse en leur faisant
découvrir les plaisirs de l'expression corporelle

par cette discipline.



Corinne DEFRANOUX (p.17)

Somatothérapeute, certifiée en Relation d'Aide
par le Toucher, formée au yoga et à l'approche
reichienne, Corinne anime ce stage avec toute
son expérience et son ouverture.



Corinne CYGLER (p.14, p.23)

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 1996. Elle est

également créatrice de la Méthode Ça crée la Vie® un processus
profond qui utilise la Gestalt, l'affirmation de soi, les techniques
de rêves éveillés, la danse spontanée et l'ancrage. 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 et avancer vers une véritable autonomie.



Thierry DAUVERGNE (p.20)

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.6)

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)

Psycho praticienne, 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.



Laurent TROISIEME (p.28)

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'Ecole
Française de Yoga à Paris, Il enseigne depuis
2006.



Mélanie JACKSON (p.24, p.26)

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

Professeur de Qi Gong, diplômée 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.



Pierre MORIN (p.11, p.18, p.22)

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.



Cornélia LESAUVAGE p.22)

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



**Bernadette
et Gérard LAMBOY (p.7)**

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 (IIEF). Gérard est
Directeur de la commission pédagogique de l'IEEF.

Existence
VACANCES & CO

Une équipe d'

**Annick HAVARD (p.8)**

Neuropsychologue de formation, Annick a auparavant exercé en tant que directrice d'un centre de jour pour personnes handicapées pendant plus de 13 ans. Formée à la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, aux TCC et à la PNL, elle exerce actuellement en tant que psychologue et consultante formatrice dans les domaines du bien-être et de l'amélioration de la qualité de vie au travail. Elle anime régulièrement des cycles de pleine conscience depuis 4 ans et elle est membre active à l'ADM (Association de Développement de Mindfulness).

**Philippe BLONDEL (p.15)**

Philippe se forme régulièrement depuis plus de 20 ans au centre SOMA avec Laurene CASTELLI qui en est la fondatrice. Il est formateur dans le cadre de la formation professionnelle continue auprès des équipes soignantes des centres hospitaliers et C.H.U en France. Il y enseigne son approche novatrice afin de mieux prendre en compte la globalité de l'être. Fondateur de la méthode et des ateliers Art et découverte de soi. Auteur et co-auteur d'ouvrages de références primés par des revues nationales, dont le magazine Psychologies : "Art et découverte de soi" et "Portraits de vies pour le futur". Ces livres sont en vente aux éditions Bernet-Danilo;

**Lili Ruggieri (p.13, p.27)**

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).

**Catherine BALANCE (p.21)**

Catherine Balance est auteur, coach et thérapeute, formée à la PNL, à l'hypnose éricksonienne, à la psychothérapie, à l'EFT et à la respiration consciente. Elle propose des ateliers et des accompagnements individuels basés sur l'écoute de l'intuition, l'estime de soi, la reformulation constructive, l'accueil et la pacification des émotions et l'accès aux ressources. Elle est l'auteur de "La voix de l'intuition" et "Le rendez-vous intérieur" (éditions de l'Homme)

**Frédérique MALDIDIER (p.26)**

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.

**Claude SIEVERT (p.17)**

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 ...

**Michel DELAMARE (p.22, p.25)**

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.

**Geneviève LIETAERT et Tony KHAZAB (p.9)**

Formés auprès de Paul Rebillot ils pilotent aujourd'hui L'École de gestalt. Geneviève est psychopraticienne. Tony Khazab est coach de vie et en entreprise.

**Anthony SAUVEUR (p.14)**

Percussionniste, Enseignant et Musicothérapeute Responsable de pôle Afrique-caraïbes au centre des musiques et danse du monde d'île de France de 1998 à 2006. Intervenant régulier sur des projets pédagogiques et socio-éducatif dans différents établissements.

**Maria SAUVEUR-KRIVA (p.14)**

Danseuse-enseignante - Danse-thérapeute Grecque, elle baigne très tôt dans l'univers musical et dansant traditionnel grec et turc Formation en danse classique et pratique les danses orientales. Diplômée éducatrice sportive spécialisée, étudie et approfondie différents types de danse : orientale, africaine, d'Expression Primitive.

**Sylvie LAFUENTE SAMPIETRO (p.18)**

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.11, p.18, p.22)**

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.

**Indira MELLOUL (p.10)**

Danse-thérapeute depuis 20 ans, Gestalt-thérapeute, Superviseur, Indira développe son art à travers différentes techniques corporelles, alliant les danses traditionnelles, les mouvements Gurdjieff, les méditations dynamiques et l'Expression Primitive, permettant l'expérience d'une rencontre du corps avec ses sources.

**Chantal NAHAS (p.25)**

Artiste peintre plasticienne et art-thérapeute Diplômée des Beaux-Arts et master en art-thérapie.

Chantal anime depuis plus de 20 ans des ateliers d'expression artistique auprès d'un large public, de 5 à 95 ans. Elle intervient dans des structures d'accueil pour public en difficulté psychologique, sociale ou souffrant de troubles liés au vieillissement. Elle accompagne en séances individuelles et anime des groupes d'art-thérapie et de développement personnel.

**Marie-Josèphe TOURNIER (p.19)**

Docteur en médecine, Sophrologue et Psycho-praticienne depuis plus de 20 ans - Pratique la méditation, le tantra, le yoga, la danse, le chant, la peinture et continue à explorer différentes approches corporelles.

Elle a milité très jeune pour les droits des femmes et a participé à la création d'une structure de soutien à la maternité. Se passionne pour le travail d'estime de soi à travers le corps dans des ateliers réservés aux femmes.

**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.

**Joëlle FLECK (p.13)**

Diplômée de l'Institut International de Coaching de Genève, professeur de musique, chef de chœur et chanteuse depuis 30 ans, Joëlle se consacre au coaching vocal individuel et collectif (chœurs constitués) auprès de

jeunes et d'adultes. Persuadée que la voix est un élément primordial du bien-être trop souvent oublié, Joëlle a développé sa propre méthode pour les "non chanteur" dans un stage intitulé "La voix pour les nuls".

**Eva WAGNER (p.23, p.28)**

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 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.23, p.28)**

Les stagiaires bénéficieront de la présence masculine de Carlos qui amènera, en plus de sa culture et de sa chaleur argentines, son « tango del corazon ». 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.27)**

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

Existence
NNAISSANCES

'intervenants



Marianne SEBASTIEN
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
22 au 26 juin 2014

Prix du stage : 350 €

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

340 € : prix internet via
www.existence.fr

→ Tarif hébergement
du dimanche 22 au
jeudi 26 juin après-midi

4 pers/ch : 260 €
3 pers/ch : 270 €
Couple (par pers) : 298 €
2 pers/ch : 310 €
1 pers/ch : 345 €
Tout sauf nuitée : 198 €
Camping Caravaning : 205 €
Camping + location de tente +
matelas : 235 €
(douche / wc à 10 m)

Libère ta Voix Libère ta Joie

Un stage de chant pour libérer sa vérité dans une voix libre et éclatante... grâce à des clés efficaces de développement pour vous et pour le monde.

Libérer la voix profonde, c'est doubler le souffle, l'énergie et accueillir la puissance de l'amour qui jaillit de notre inconscient... pour faire taire le bruit intérieur, et passer à l'action en devenant deux fois vivant... une fois pour moi et une fois pour l'autre.

- Improvisations vocales pour aller au bout de soi, accompagnées par Marianne Sébastien au piano à queue.
- Aucune connaissance musicale nécessaire !

4 jours pour libérer son artiste créateur

... à la mesure de la puissance du chant et de la joie qui vous traverseront, pour découvrir une posture définissant les vraies priorités... Chacun pourra exprimer son plein potentiel et réveiller son héros qui sommeille.

Après cet accouchement, des intervenants d'exception vous accompagneront avec tendresse et vous initieront à leur belle expérience.

Florence Burrus, danseuse de vérité et chorégraphe,
formée chez Karlfried Graf Dürkheim.

Par la danse, réveiller la ferveur et la joie... par la vérité des gestes, se mettre debout et marcher.

Une danse d'éveil pour retrouver notre source profonde...

A nous de découvrir le corps que nous sommes véritablement, pour mieux dévoiler la lumière qui nous traverse...

Pierre Pradervand, Sociologue, écrivain, consultant et formateur.

Cercles de compassion... **pour plonger son regard à la source du cœur** et accueillir l'existence en toute simplicité.

Il a écrit deux livres avec Roger Mc Gowen, innocent depuis 25 ans dans le couloir de la mort au Texas: « Le vrai prisonnier est celui qui est enchaîné par les limites de son esprit »

Chantal Cénédèse, Praticienne diplômée en réflexologie plantaire et palmaire, formatrice en réflexologie.

"Quand les pieds rejoignent la voix en passant par le cœur... ça marche !".

Que signifient les pieds plats, creux, orteils déformés?

Quelle empreinte familiale se joue dans nos pieds ?

Vous serez tous accueillis comme des rois et des reines avec massage des pieds et du visage pour vous détendre après le voyage !



Un homme dit : "la vie est méchante"
l'écho lui répondit "... chante"

Chanter, c'est libérer sa pureté...
car quand on chante, on ne ment pas



Stage solidaire grâce aux bénéficiaires : 500 enfants de Bolivie à l'école

Il y a 20 ans, 12 enfants au fond des mines...
et aujourd'hui près d'un million de bénéficiaires.

Tout un développement économique et social
basé sur un développement intérieur...
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...

Ces milliers d'enfants qui ont vécu la violence
et les abus vivent aujourd'hui en tendresse...
ce qui prouve que la nature est bonté lorsque
l'entourage distille amour et compréhension.

Cette société n'existerait pas sans le chant qui
a ouvert les cœurs, pacifié les êtres et les
relations, permis d'exprimer les talents et fait
germer la liberté d'être soi-même.

Equipe de permanents Voix Libres

- Ophélie Schnoebelen, cheffe de projets depuis
13 ans, Formée en auto-louange

- Olivier Reyermier, chef de projets depuis
11 ans, Formé en Art Martial Sensoriel

www.voixlibres.org



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'hébergement 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....).

2 - 6 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Bernadette et Gérard LAMBOY

voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
2 au 6 juillet 2014

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

350 € : prix internet via
www.existence.fr

Cette année, nous accueillerons **Philippe HUNAUT** et **Patricia MANESSY** venus du Québec. Ils nous initieront au « Wholebody Focusing ». Ostéopathe d'origine, Philippe s'est formé avec Kevin Mac Ewen, initiateur de la méthode.

Focusing

Se centrer, se retrouver

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 la perception 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 révélée 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

TARIF Hébergement	
en pension complète par pers. du mercredi 2 juillet (15h) au dimanche 6 juillet (14h)	
• ch. individuelle	340 €
• ch. 2 personnes	305 €
• en couple	297 €
• ch. 3 personnes	263 €
• ch. 4 personnes	253 €
• camping	207 €
• Tout sauf nuitée	195 €

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.

→ Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation



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

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
6 au 12 juillet 2014

Prix du stage : 350 €

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

340 € : prix internet via
www.existence.fr

novembre 2014

ANNECY
Formation de formateur en
Expression vocale

L'ECOLE DE LA VOIX
12 intervenants
hautement qualifiés

sous la responsabilité
pédagogique d'Odile Wiedner

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

La Pleine Conscience

Comment améliorer son existence et accéder à un bonheur authentique ?

Notre vie est précieuse et en prendre soin est curatif. Etre pleinement soi est fondamental à notre bonheur. De la même manière, la qualité des relations à autrui et à notre environnement est essentielle.



Comment Croître en harmonie avec les autres et la vie qui nous entoure, en conscience, en aimant, avec bienveillance ?
Comment réussir son œuvre personnelle, sa vie, comment trouver sa position juste par rapport à soi-même et aux autres ?
Comment améliorer sa confiance en soi et ses capacités à construire sa vie ?
Comment dépasser un certain nombre de problèmes personnels ?

vention et la réduction du stress, la gestion de divers symptômes (anxiété, douleur, dépression, fatigue, régulation des troubles alimentaires...).

Les pratiques de Mindfulness, ou de pleine conscience, sont multiples et variées : les exercices se pratiquent assis, allongés, en marchant, en s'étirant. Ils sont aussi mis en application dans le quotidien.

La pleine conscience est un outil pratique qui permet d'améliorer sa vie dans ce sens. Issue d'une tradition millénaire, elle se définit comme "le fait de porter son attention sur le moment présent, avec intention et sans jugement de valeur sur ce qui vient".
De plus en plus utilisée en Europe et aux Etats-Unis, cette pratique s'est introduite dans les hôpitaux français et fait l'objet de nombreuses recherches universitaires notamment en neurosciences. Celles-ci ont d'ailleurs démontré que les techniques de pleine conscience permettent une nette augmentation du bien-être et des aptitudes physiques, la pré-

Il s'agit d'un outil puissant qui permet de se reconnecter au moment présent afin de mieux apprécier sa vie dans tout ce qu'elle a à nous offrir.

Il permet aussi de mieux faire face aux passages difficiles que nous rencontrons.

Ce stage met l'accent sur la pratique plutôt que la théorie.

A partir de l'expérience, il s'adresse aux personnes souhaitant intégrer les bénéfices de la pleine conscience et améliorer leur existence afin d'accéder à un bonheur authentique.

Annick HAVARD
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
6 au 12 juillet 2014

Prix du stage : 340 €

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

320 € : prix internet via
www.existence.fr



Benoethmane GILANI
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

6 au 12 juillet 2014
17 au 23 août 2014

Prix du stage : 330 €

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

320 € : prix internet via
www.existence.fr

Autres dates

Jardins Intérieurs

Ignis : le feu du sacré cœur
19 au 25 avril 2015
MAROC

Terra : terre terre hourra
27 déc. 2014 au 3 janv. 2015

Aqua : au delà de l'onde
14 au 20 février 2015

Aria : le souffle de la voix lactée
21 au 28 février 2015

Prix des stages : 330 €

Sons et Rythmes Vibratoires

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

Pour enthousiasmer débutants
et initiés de tous horizons....

**Une semaine à vivre,
5 dimensions, 5 éléments
pour une sacrée rencontre
avec soi et les autres à travers
des jeux, explorations et
mises en situation.
Mouvement, rythme, son,
harmonique et harmonie.**

A l'origine était le son et toute
création est vibration

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.

**NOUS HARMONISERONS NOS
VIBRATIONS AU RYTHME DE
LA JOIE, DE LA CONVIVIALITE
ET DE LA BIENVEILLANCE**

Une semaine à vivre,
5 dimensions, 5 éléments pour
une sacrée rencontre avec soi
et les autres à travers des jeux,
explorations et mises en
situation.

Mouvement, rythme, son,
harmonique et harmonie

LE VOYAGE : Introduction :
Jeux du Je et mémorythmes,
Consignes du voyage,
Défini-son Spectre, hauteur,
timbre, Volume, durée, rythme,
Harmonie, mélodie, bruit

Enregistrement d'une séquence,
Préparation et présentation d'un petit
spectacle, Accompagnement ponctuel
du concert de Gilani en fin de stage
(sans obligation)

1) TERRE, CORPS :

Brain gym et percussion
corporelle, Danse fondamentale
et coordination motrice, Pas de
danse de base, Danse de la paix,
Danses libres et codifiées au
djembé.

2) EAU, RYTHME :

Onomatopées, Gobelets
rythmiques, Tubophones,
Polyrytmie sur percussions,
casserolles et bassines,
Polyrytmie aquatique
(Merkabassine), Relaxation
et mouvement en piscine
(Watsound).

3) AIR, VOIX :

Polyrytmie des oiseaux,
Ambiance sonore, Souffle
et Pranayama, Yoga du son
et chant des voyelles,
Cercle de guimbarde, Ecoute
multidimensionnelle.

4) FEU, HARMONIE :

Circle songs, Polyphonie
Merci Terre, Mantra du monde
et Bhadjans,

5) ETHER, CONSCIENCE :

Relaxation musicale, Intentions
et chansons, Bols, chimes et
diapasons, Utilisation des effets
et du loop.



Tony KHAZAZ
voir présentation page 5



Geneviève LIETAERT
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
6 au 12 juillet 2014

Prix du stage : 500 €

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

480 € : prix internet via
www.existence.fr

Voir matériel nécessaire sur
www.existence.fr ou sur confirmation

Une personne, Un mythe

*Explorer de l'intérieur
votre mythe préféré*

A l'écoute de votre mythe préféré

Tel ou tel mythe vous attire,
vous intrigue... vous choque,
peut-être ?
Vous vous demandez ce qu'il
peut bien vouloir dire ?
Les mythes sont faits pour cela !

Au-delà de toute psychologie et
de toute morale, ils mettent à
jour la dynamique de forces vita-
les qui sont à l'œuvre au plus
profond de chacun d'entre nous.

Quel secret tel ou tel mythe
détient-il, qui peut donner sens
à ce qui, aujourd'hui, demeure
pour vous un mystère ? Vous seul
le savez, et vous le découvrirez.

Comment ? L'atelier vous permet
d'entrer dans la peau des person-
nages d'un mythe de votre choix
et de vivre leur histoire dans l'inti-
mité de votre corps et de votre
cœur.

Vous pourrez ainsi éprouver la
dynamique des énergies mises
en présence dans ce mythe,
découvrir en quoi cela peut
régénérer votre créativité et
explorer comment inscrire dans
votre vie de tous les jours, les
transformations issues de cette
aventure.

Comment cela se passe-t-il ?

Nous nous appuyons sur des
partis pris qui garantissent la
qualité de votre expérience
- Une approche universelle
- Libre-arbitre et responsabilité
- Oublier ses idées préconçues
- Faire confiance au processus
- Revenir au quotidien

La sagesse des anciens

« On peut comparer notre mythologie
et ses trésors à un vase entropôt où
s'accumule la sagesse des anciens.
Mais c'est une sagesse qui dépasse
l'entendement. Seule, l'expérience
permet d'appréhender vraiment en
quoi elle éclaire nos difficultés
actuelles. Il y a des leçons à irer de
la sagesse de nos ancêtres. Les mythes
et les histoires représentées au théâtre
leur servaient de psychothérapie.
Nous devons maintenant trouver ce
qu'ils ont à nous dire aujourd'hui. »

Paul Rebillot,
The Healing Power of Myth



L'imagination fait de la vie un acte merveilleux

« Chaque jour qui passe est empreint
de spiritualité et le présent est, bien
entendu, le moment le plus mystérieux.
La danse et le théâtre reconnaissent
ce moment, ce lien mystique entre
l'humain et le cosmos.
C'est l'origine de la danse, du théâtre
et de l'imagination. L'imagination,
la constante sensation de ce qui
n'est pas ici, la sensation d'une autre
possibilité. C'est la libération, l'espoir.
L'imagination fait de la vie un acte
merveilleux. »

Lemi Ponifasio
(chorégraphe samoan)



Indira MELLLOUL
voir présentation page 5



Philippe BIETH
Psycho praticien
en gestalt-thérapie,
relaxothérapeute,
et pratique le yoga.

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

6 au 12 juillet 2014
24 au 30 août 2014

Prix du stage : 400 €

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

390 € : prix internet via
www.existence.fr

Danse Derviche Tourneur & Danses sacrées

**Unir en soi-même, au cœur de la
danse, hauteur et profondeur.**

**Le tournoiement derviche, ou
danse derviche tourneur, est
une forme de méditation active,
d'origine soufi.**

**La danse derviche tourneur est
un "hymne à la joie", une passe-
relle entre le Ciel et la Terre qui
offre la possibilité de se recon-
necter à l'essentiel, à l'Essence.**

Elle permet d'entrer en mouve-
ment afin de réveiller le corps
de son endormissement, de
l'anesthésie des sensations.

Cette danse soufie développe
l'enracinement, l'ouverture de
cœur, la connexion au céleste.

Ainsi verticalisé, l'Etre Humain
tournoyant reçoit la grâce divine
et la transmet à la terre et à
tous éléments de la nature.

C'est une danse coutumière
effectuée au sein du Sema,
cérémonie à travers laquelle
les derviches (aussi appelé
semazens) visent à atteindre
la source de toute perfection,
ou kemal.



Ceci est recherché à travers
l'abandon de ses nafs, égo ou des
désirs personnels, en écoutant la
musique, en se concentrant sur
Dieu, et imprimant le mouvement
du corps dans les cercles répétitifs.

Ce qui est considéré comme une
imitation symbolique des planètes
dans le système solaire en orbite
autour du soleil.

Elle est de nouveau très pratiquée
dans de nombreux pays, et parti-
culièrement en Turquie, où elle a
pris ses racines dans l'ordre Mevlevi,
inspirée par le grand poète mysti-
que Mevlânâ Celaleddin Rûmî,
poète et maître spirituel apprécié,
qui professait une mystique centrée
sur l'amour et la tolérance sans
distinction de religion, de sexe et
de culture.



**Les Danses sacrées sont
un mode de communication.**

Elles peuvent transmettre un
langage universel qui favorise une
meilleure compréhension de soi.
Les mouvements Gurdjieff sont
des exercices de coordination qui
permettent d'éveiller les parties
endormies, d'éprouver l'énergie
du corps et créer un meilleur
équilibre.



Fanny PEYRARD
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

6 au 12 juillet 2014
10 au 16 Août 2014

Approfondissement
2 au 8 nov. 2014

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 émo-
tions, 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.

→ Groupe limité à 14 personnes.

Confiance & Estime de soi

PNL et Chi* s'allient pour faire évoluer l'image de soi et favoriser, en profondeur, le développement de la confiance en soi.

"Si nous restons soumis à nos mécanismes de protection, nous finissons par étouffer et trouver le malheur" - Guy Corneau (Le meilleur de soi)

Ce stage vous invite à reconnaître, accueillir, écouter, aimer et guérir cet "enfant souffrant", qui vit en nous et nous appelle à l'aide en se manifestant à travers nos réflexes de protection quotidiens.

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.
Entretenir l'envie d'Etre en vie.

Ce stage est avant tout un **stage pratique** et dont l'objectif est surtout de permettre à chacun de s'affirmer dans sa propre estime et sa confiance, à travers un processus issu notamment de la PNL, l'Analyse Transactionnelle et "The Human Element" de Will Schutz.

Pierre et moi vous guiderons, sans jamais rien vous imposer, dans l'intégration de ce processus grâce à :
- La pratique du Chi (pour harmoniser énergie vitale et sérénité),
- Le travail du souffle et de la voix,
- 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.

Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation

Autres dates

L'Energie créatrice du CHI
27 juillet au 2 août 2014
voir page 18

Cessez d'être trop gentil!
3 au 9 août 2014
voir page 22

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.

Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation



Claude BOUNIEUX
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
13 au 19 juillet 2014

Prix du stage : 340 €
Bulletin d'inscription et tarifs d'hébergement en dernière page

330 € : prix internet via
www.existence.fr



Natacha MEDINA
voir présentation page 5



Pierre MORIN
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
13 au 19 juillet 2014

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

370 € : prix internet via
www.existence.fr

Tarot Sagesse & symbolisme

Initiation au Référentiel de Naissance ®

Le Tarot ne sert pas à lire l'avenir mais à le construire. Patrimoine culturel de l'humanité, ses images fortes fascinent depuis toujours. Source de tous les fantasmes, elles font aussi l'objet d'études scientifiques, archéologiques, sémiologiques, iconographiques et sociologiques. Non seulement elles ont inspiré les philosophes, les artistes et les écrivains, mais elles ont aussi servi de grilles de lecture à la psychologie et à la psychanalyse.

Plus que des figures allégoriques, les images du Tarot sont des archétypes, des images originelles.

Le Tarot n'est pas ésotérique, il est humaniste !

Depuis plus de 30 ans, Georges Colleuil développe et affine sa recherche sur le contenu symbolique du Tarot. Il se bat pour le nettoyer des préjugés qu'il subit. Pour lui, travailler les archétypes et le symbolisme revient à s'intéresser à ce qu'il y a d'universel dans l'homme.

Dans les années 80, il crée le **Référentiel de Naissance®**, méthode de connaissance de soi permettant de faire vivre les archétypes du Tarot dans l'expérience de chacun. Cette méthode encourage l'utilisation des symboles. En partant de l'image elle développe le Référentiel.

Puissant outil d'accompagnement et de soutien à toute démarche personnelle, il a également sa place dans le coaching,

l'art-thérapie, les ressources humaines, la psychologie, la psychanalyse et toute recherche personnelle et philosophique. Au cours de ce séminaire, les étudiants découvriront la fonction philosophique et thérapeutique du Tarot et apprendront à monter et à comprendre leur propre Référentiel.

Né à Nice, Georges Colleuil a fait de nombreuses études en philosophie et psychologie. Il est aussi linguiste, licencié ès sciences du langage de l'université de Nice Sophia Antipolis.

Créateur original et inspiré, il enseigne ses propres méthodes à travers stages et conférences pour nous aider à réveiller la connaissance endormie en chacun de nous. Il a ainsi accompagné des milliers de personnes dans leur processus d'auto-guérison. Sa vie est émaillée de nombreuses créations comme le Mythogramme, l'Onomasophie, la Philothérapie, l'Enceinte (oracle moderne) et tout particulièrement Le Référentiel de Naissance.

Il est également l'auteur d'une dizaine de livres dont Le Référentiel de Naissance Tarot l'Île au Trésor et Tarot l'Enchanteur.



Editions
Dangles

Massage holistique

"Réveiller l'énergie et Nourrir son corps"

" 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
facilitant une démarche
d'évolution personnelle.**

Dominique, Praticien dans l'Art du Toucher et 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 intention 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.

Nous insisterons cette semaine sur l'énergie de la Kundalini avec des exercices pratiques alliant bioénergie, méditation dynamique et massages spécifiques sur chacun des centres énergétiques du corps appelés Chakras.

Vous aurez l'occasion aussi d'explorer le travail de libération somato-émotionnel et des techniques d'intégration postural...

Tout cela agrémenté de danses et de travail dans la belle nature de l'Ardèche...

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

→ Voir matériel nécessaire
sur www.existence.fr
ou sur confirmation

Dominique BOUILLY
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
13 au 19 juillet 2014

Prix du stage : 350 €

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

340 € : prix internet via
www.existence.fr

Autres dates

Jardins Intérieurs
Mythologie grecque
et thérapie

27 juillet au 2 août 2014

voir sur www.existence.fr

Autres dates

Jardins Intérieurs

Tantra

20 au 26 juillet 2014

voir page 15

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



Joëlle FLECK
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
13 au 19 juillet 2014

Prix du stage : 330 €

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

320 € : prix internet via
www.existence.fr

La voix pour les nuls !

"Voix parlée, voix chantée,
vous allez aimer vous entendre"

Découvrez le plaisir de chanter ensemble
dans une bonne humeur contagieuse.

Vous êtes persuadés que vous
chantez faux.

Vous n'aimez pas votre voix.
Votre voix se fatigue vite.

Vous pensez que les stages
de chant ou de chorale débutant
ne sont pas pour vous.

Vous avez toujours rêvé vous
inscrire dans une chorale mais
n'osez pas franchir le pas.

Votre métier vous oblige à
prendre la parole souvent et
vous ressentez régulièrement
une gêne vocale.

Vous avez l'impression de ne
pas être entendus, de ne pas
être écoutés.

Vous avez tout simplement envie
de découvrir ou redécouvrir
votre voix.

Ce stage est pour vous !

Les objectifs :

Travailler sur le souffle et
l'ensemble de votre appareil
phonatoire (chanter fait
travailler plus de 300 muscles)

Découvrir le plaisir
du chant.

Développer votre
"voix parlée" véritable
vecteur de votre
personnalité

Rendre votre voix
accueillante,
claire, précise et agréable.

Acquérir de la présence et de
l'assurance, véritables outils
dans votre vie professionnelle
et personnelle.

S'exprimer avec énergie et
plaisir.

Améliorer votre bien être
psychique et physique en
libérant de bonnes émotions.

Stage ouvert à tous et toutes

Vous bénéficierez d'une écoute
et d'un travail individuel et
vous découvrirez le plaisir de
chanter ensemble dans une
bonne humeur contagieuse.



Lili RUGGIERI
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
13 au 19 juillet 2014

Prix du stage : 340 €

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

330 € : 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'expé-
rience 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 com-
miquer 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

Autres dates
Jardins Intérieurs
Dessin projectif et Auto
Hypnose à la rencontre
d'Eros...
17 au 23 août 2014
L. Ruggieri et C. Delabare
voir page 27
Inscription en dernière page
voir aussi sur www.existence.fr

13 - 19 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue

Voyage au cœur des musiques et danses du monde

"En passant par l'Afrique, l'Égypte, la Grèce, l'Iran l'Inde et les Antilles célébrons ensemble la diversité et la richesse des répertoires d'ici et d'ailleurs dans la joie, le partage et la conscience de l'unité.



Maria SAUVEUR KRIVA
voir présentation page 5



Anthony SAUVEUR
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
13 au 19 juillet 2014

Prix du stage : 350 €

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

340 € : prix internet via
www.existence.fr

Certaines danses bien particulières
seront abordées :

- Danse saidi ou tahrrib :

art martial égyptien dédié aux
hommes transformé en danse
traditionnelle de l'Égypte du sud
dansé avec des bâtons pour les
hommes et pour les femmes.
Enracinement, équilibre, joie,
éveil des premiers chacras,
dialogue entre Énergie émissive
et réceptive...
travail sur l'élément terre

- Danses guinéenne :

par la répétition et des différentes
vitesses du rythme travail sur
le geste épuré et lâché, le corps
détendu, la joie et l'énergie
vitale.
Élément terre et feu.

- Danses tziganes turques :

voyage aux danses et musiques
nomades, de l'extase à la vacuité,
travail du geste affirmé et créatif.
Élément feu.

- Danses du voile :

répandu partout dans l'Orient le
voile est un des attributs majeurs
de l'empreinte féminine.
Fluidité, légèreté, processus de
dévoilement, enracinement subtil,
être souple et flexible. Élément
air et eau.

Voir matériel nécessaire
sur www.existence.fr ou
sur confirmation

20 - 26 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Corinne CYGLER
voir présentation page 4



Béatrice PUGLISI
Assistante - Formée à la Méthode ESPERE

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
20 au 26 juillet 2014

Prix du stage : 380 €

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

➔ Autres dates

Jardins Intérieurs
7 fois je prends soin
de moi...

10 au 16 août 2014
voir page 23

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
2013 / 2014
sur www.existence.fr

Lâche ton passé, ose ta vie

Méthode ESPERE®
créée par Jacques Salomé

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
- Être 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 différentes
techniques telles que : a
Méthode ESPERE® et ses
constellations relationnelles
(pour clarifier les situations
bloquées et mettre en place
des solutions personnalisées),
le rêve éveillé, et la danse
spontanée.

OBJECTIFS :

- Reconnaître et débloquent
les freins mis en place par
le mental
- Vivre l'instant, et créer
ensemble, par le jeu relationnel
- Accéder à ses ressources
cachées par la connaissance
de soi, son corps, 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.

Voir matériel nécessaire
sur www.existence.fr ou
sur confirmation



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
20 au 26 juillet 2014

Prix du stage : 370 €

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

360 € : 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.

→ Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation

Autres dates

Jardins Intérieurs
Massage holistique
13 au 19 juillet 2014

voir page 12

Inscription et Tarifs hébergement en dernière page



Philippe BLONDEL
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
20 au 26 juillet 2014

Prix du stage : 460 €

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

440 € : prix internet via
www.existence.fr

Nos dictatures internes

Ces injonctions familiales et sociales qui assèchent notre potentiel...

Chacun de nous est un pays plein de ressources, de compétences, de créativité.

Mais ce pays subit la dictature des injonctions familiales et sociales qui assèchent notre potentiel, et nous font voir les autres, le monde qui nous entoure, comme un dédale de dangers potentiels. Elles nous rendent méfiants, en réticence de notre élan vital, craintifs du changement et de la différence. Nous avons souvent le sentiment de ne pas réussir à vivre selon nos désirs profonds, comme si des barrières invisibles s'interposaient, véritables dictateurs quotidiens réduisant nos aspirations et notre créativité.

Pour transformer ces dictatures en démocratie interne, il faut **aider l'enfant en nous à revisiter ce qu'il a gravé en lui lors de son développement social, remettre en cause les interdits** qu'il a subis et les projections qu'il a intégrées pour grandir.

Objectifs :

Le stage proposé ici par Philippe **à travers la Méthode SOMA** est un prélude à ce travail. Axé sur la **transformation des humeurs négatives, colère et tristesse**, il va permettre de commencer à **trouver des ressources transformatrices**, petits maîtres du quotidien à utiliser sans modération.

Au cours de ces journées, vous identifierez ces fonctionnements inhibiteurs de votre potentiel par l'entremise d'une démarche d'expérimentation et de mise en situation ludique : jeu de rôles, exploration de type « hémisphère cérébral droit », expression picturale, création de masque, massages...

20 - 26 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Marie-France et Emmanuel
BALLET de COQUEREAU-MONT
voir présentation page 4



Nadine et Gwenaél **MASSON**
Assistants

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

Renouer avec
son enfant intérieur
20 au 26 juillet 2014

Guérir son
enfant intérieur
10 au 16 août 2014

Prix du stage : 420 €

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



J'arrête d'avoir peur
Ed. Eyrolles
Nouveauté 2014

Renouer 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 :

- constellation 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 spontanés, modelage, massage, jeux, rire...

Le tout dans un cadre protégé et bienveillant où confidentialité, respect, confiance et intégrité sont garantis.

→ Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation

Autres dates

NORMANDIE

Cycle de la réconciliation

(en résidentiel du vendredi 19h au dimanche 16h)

11 au 13 avril 2014 :	255 €
9 au 11 mai 2014 :	255 €
24 au 26 octobre 2014 :	260 €
21 au 23 novembre 2014 :	260 €
12 au 14 décembre 2014 :	260 €
16 au 18 janvier 2015 :	260 €
20 au 22 février 2015 :	260 €
20 au 22 mars 2015 :	260 €
24 au 26 avril 2015 :	260 €
Hébergement :	140 €

Formation (8 week-ends) : 1 795 €

Du désir amoureux à l'amour authentique

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

Prix du stage : 400 €
265 € d'hébergement

J'arrête d'avoir peur

3 avril (19h) au 6 avril 2015 (16h)

Prix du stage : 360 €
+ d'hébergement

Informations et inscription sur www.existence.fr

20 - 26 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Ingrid **ATAMIAN**
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
20 au 26 juillet 2014

Prix du stage : 380 €

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

370 € : prix internet via
www.existence.fr

Lancez-vous !

Le voyage de l'entrepreneur humain et solidaire...

Le meilleur investissement pour réussir la transformation de votre vie personnelle ou professionnelle, c'est VOUS !

Que vous soyez en phase de changement, de création ou de développement de projet, vous pourrez, dans ce stage, en **poser les fondations.**

L'aboutissement d'un projet quel qu'il soit, personnel, professionnel ou extra professionnel dépend, avant tout de votre intériorité, votre savoir être. Le meilleur investissement que vous pouvez faire pour transformer vos activités en réussite, c'est **investir sur vous-même.**

Le voyage du porteur de projet commence par la **reconnaissance de qui vous êtes et de l'identification de vos ressources pour les mettre au service de votre création.**

Vous cheminerez des fondations à la commercialisation du projet en vous appuyant sur des réalisations créatives qui vous révéleront les leviers à actionner pour réaliser vos objectifs. Selon votre avancement, vous repartirez avec des outils marketing (*positionnement, clientèle, supports de communication*) opérationnels, enrichis par les visions et les échanges du groupe.

Méthode : Apports théoriques opérationnels, brainstormings, mise en pratique, jeux de rôle.

La créativité sera le fil conducteur de ce stage avec notamment le dessin, la peinture, l'argile et la musique.

→ Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation

Pour plus d'efficacité, le groupe est limité à 10 personnes

20 - 26 juillet
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Claude SIEVERT
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
20 au 26 juillet 2014

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.

27 juillet - 2 août
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Corinne DEFRANOUX
voir présentation page 4

Amélie ROCHETTE
Assistante

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
27 juillet au
2 août 2013

Prix du stage : 365 €

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

315 € : prix internet via
www.existence.fr

Massage

Le toucher pour la vie

A la découverte de soi et des autres

Découvrez les différentes techniques de massage dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Pour vivre pleinement votre corps
Apprendre à l'écouter,
Rencontrer l'autre par le toucher

Plus qu'une technique de détente ou de remise en forme, le toucher est une merveilleuse occasion de rencontre avec soi et avec les autres.



Renouer avec votre corps, vous recentrer, réapprendre à écouter ses besoins et ses messages grâce à un toucher attentionné et respectueux.

Vous reconnaître et vous exprimer, mobiliser vos énergies et votre élan de vie, retrouvez la confiance et l'authenticité dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Explorer votre relation à vous-même et aux autres dans le donner, le recevoir et le partage par le toucher.



Au travers de la découverte de différentes techniques :

- **le massage californien :** un toucher sécurisant, nourrissant et enveloppant
- **le shiatsu :** des pressions et étirements le long de trajets d'énergie du corps
- **la relaxation coréenne :** une méthode de détente et de lâcher prise par vibrations
- **la réflexologie plantaire :** le massage dynamisant des zones réflexes des pieds
- **les polarités :** des impositions des mains pour équilibrer et harmoniser la circulation des énergies du corps



A partir de votre vécu corporel, grâce au rêve éveillé, à la visualisation et à des techniques d'expression vous expérimenterez comment le toucher peut aussi vous aider dans votre vie quotidienne et vos relations.

Ces stages sont une excellente occasion de vous initier à la démarche de la formation qui débutera à l'automne 2014.



Pierre MORIN
voir présentation page 4



Natacha MEDINA
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

27 juillet au
2 août 2014

Prix du stage : 420 €

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

**410 € : 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, du cœur 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

→ Voir matériel nécessaire
sur www.existence.fr
ou sur confirmation

Autres dates

**Confiance
et Estime de soi**
13 au 19 juillet 2014
voir page 11

Cessez d'être trop gentil,
3 au 9 août 2014
voir page 22



**Sylvie LAFUENTE
SAMPETRO**
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

27 juillet au
2 août 2014

Prix du stage : 360 €

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

**350 € : prix internet via
www.existence.fr**

Astrologie humaniste : La relation d'amour

"Être en amour fait pétiller la vie"

Ce stage est ouvert à tous

Je vous propose de venir **découvrir
à travers votre thème astral, votre
rapport à l'amour et à toutes les
relations où il est impliqué.**

De l'amour de soi, aux relations
amoureuses, à l'affection pour
nos proches, jusqu'à l'amour du
monde et de l'univers, nous allons
**découvrir votre potentiel, décoder
les obstacles qui bloquent son
épanouissement** et ouvrir les
portes pour son développement.

**"Être en amour fait pétiller
la vie"**

Vous découvrirez :

- Par le **Soleil**, vos capacités à
rayonner et à donner l'amour.
- Grâce à la **Lune** vos dons
d'accueil et de réception.
- **Vénus** nous révélera votre façon
d'aimer et ce qui vous met en
amour.
- **Mars**, votre potentiel à acter
l'amour et vous engager dans la
relation.
- **Jupiter** ouvrira la question du
sens...
- et **Saturne** vous permettra de
savoir poser vos limites et de
vous faire respecter.

Nous utiliserons les maisons
pour connaître comment
l'amour s'incarne dans votre
vie et de quelle façon il peut
se réaliser.

Nous découvrirons comment
les planètes transpersonnelles
interfèrent dans notre façon de
vivre l'amour.

**Que ce soit Uranus, Neptune,
Pluton chacune a sa vision de
l'amour. Sedna** nous révélera
une nouvelle dimension de
l'accomplissement de l'acte
d'aimer.

**Ce séminaire vous invite à
expérimenter l'astrologie au
cœur de vous-même.**

Niveau : ouvert à tous débutants
et avancés

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

Mythologie grecque & Thérapie

"Une méthode unique qui relie la psychologie d'aujourd'hui à la lumière des mythes de la Grèce ancienne."

Tout le monde connaît plus ou moins la relation que Freud a faite entre le mythe d'Oedipe et la construction du psychisme chez le petit enfant.

On connaît moins bien le rapport entre le mythe d'Électre et le complexe d'Électre. On ne connaît pratiquement pas les liens qui existent entre les autres mythes grecs et certains comportements humains inconscients.

Quels sont les points communs entre nos existences singulières et les archétypes de la mythologie grecque ?

Les mythes de Persée, de Thésée, de Prométhée, d'Électre, d'Antigone et les mythes grecs en général nous montrent à quel point l'homme est prisonnier de schémas ancestraux qu'il répète inconsciemment de génération en génération.

Le Mythogramme est un outil original, que Georges Colleuil a créé dans les années 2000. Il modélise dans l'expérience de chacun le mythe qu'il interprète à son insu, les divinités qui l'accompagnent, les monstres qui tentent de l'empêcher d'avancer, les

armes et armoiries qu'il arbore dans sa quête, les lieux sacrés et métaphoriques où se déroulent les combats de sa vie.

Le Mythogramme est ludique, vecteur d'un gai savoir, poétique, éducatif, philosophique, thérapeutique. Il peut aussi constituer un outil complémentaire à d'autres techniques comme la thérapie familiale, la psychogénéalogie, la PNL, l'art-thérapie, le coaching.



Etre Femme ! Le CORPS dans tous ses émois

Des femmes au service des femmes

Stage psycho corporel réservé aux femmes

Il s'agit de trouver nos réponses à «**Que veut dire être femme ?**» depuis notre intérieur de femme. Nous quitterons les représentations du féminin pour partir en voyage dans le corps et le cœur de nous, Etre Femme.

Pourquoi que des femmes ?

parce que nous construisons notre appartenance au féminin avec notre mère d'abord, les femmes de notre entourage ensuite, avant de faire alliance avec l'homme. Revenons à nos bases pour sentir notre puissance de femme de nous à nous et nous pourrions nous envoler.

Revenir au langage du corps, trouver ou retrouver l'énergie de vie qui nous habite, traverser ensemble les zones d'ombres, apprendre à s'appuyer sur d'autres femmes et créer de la sororité seront nos objectifs tout au long de cet atelier.

Retrouvons la femme que nous sommes au cœur de nous. Allons à la rencontre de la femme sauvage, de la femme responsable d'elle-même, de la femme créative, de la femme initiatrice, de la femme guérisseuse... qui sommeillent en nous et ne demandent qu'à être mises en lumière.

La MEDITATION nous permet de mobiliser le corps en conscience.

La DANSE libre est un outil que nous utilisons pour créer un rapport intime avec soi-même et les autres, une façon de se montrer au monde dans sa plus simple expression.

Cela nous permet aussi d'apprendre à se montrer, à lâcher le jugement de soi à soi et celui que l'on projette sur l'autre.

Le MASSAGE nous amène à aller à la rencontre des joies du corps et à dépasser ensemble les blocages qui y sont inscrits. Il nous aide à réparer les blessures d'amour de nos enfants intérieurs. Recevoir Donner n'est pas une affaire si simple...

Le LIEN A LA NATURE nous sera précieux pour aller contacter la femme sauvage et le lien intime à notre Mère Terre et célébrer la beauté du féminin.

Le COLLAGE viendra illustrer ou raconter nos joies ou blessures.

Des exercices pour **stimuler notre combativité, nous décomplexer, nous amuser, et apprendre à aller chercher l'énergie universelle** dont nous avons besoin feront le terreau de ce travail.

→ Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation

Docteur Marie-josèphe MARTELET TOURNIER

voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

27 juillet au
2 août 2014

Prix du stage : 390 €

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

380 € : prix internet via
www.existence.fr

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

27 juillet au
2 août 2014

Prix du stage : 480 €

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

460 € : prix internet via
www.existence.fr



27 juillet - 2 août
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Fabienne COURMONT
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

27 juillet au
2 août 2014

Prix du stage : 350 €

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

moins de 30 ans : -30 %

340 € : 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-jì, 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.

→ Voir matériel nécessaire
sur www.existence.fr
ou sur confirmation

3 - 9 août
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



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

3 au 9 août 2014

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...

→ Voir matériel nécessaire
sur www.existence.fr
ou sur confirmation



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.



Catherine BALANCE
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
3 au 9 août 2014

Prix du stage : 370 €

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

360 € : prix internet via
www.existence.fr

Rendez-vous avec votre intuition

Créativité et Épanouissement

Venez explorer votre intuition, votre créativité et différentes manières de vous ressourcer et d'exprimer qui vous êtes avec confiance.

Ce stage vous invite à vous familiariser au contact à soi, à l'aide de l'intuition, avec une progression jour après jour vers plus de profondeur, de connaissance de soi et de pratique méditative.

Il vous sera proposé d'**observer et d'entraîner votre intuition** en éclairant plus particulièrement une question ou une situation personnelle.

Vous expérimenterez votre fonctionnement intuitif, vous le discernerez mieux et vous pourrez davantage le mettre en pratique au quotidien grâce à des exercices qui vous permettront :

- d'**explorer** votre capacité à deviner et à ressentir
- d'**expérimenter** la communication intuitive
- de **mieux discerner** vos réponses intuitives à une question ou une décision à prendre
- d'**éclairer** les messages de vos rêves Il vous sera aussi proposé de porter un regard différent sur vous-même, sur vos projets, sur votre environnement et

d'accueillir et harmoniser les émotions ou les freins qui peuvent se présenter sur votre chemin.

Vous serez ainsi invités à **observer ce qui déclenche vos émotions**, à rechercher des intentions positives, même dans des situations qui vous paraissent bloquées, à **explorer vos ressources et à clarifier vos objectifs**.

Une journée sera consacrée à la créativité et à la manière, intuitive, dont les inspirations arrivent à votre conscience de façon à vous faciliter l'accès à votre imaginaire et à l'utiliser de façon plus consciente pour tout projet.

Des pratiques de méditation, respiration, hypnose, EFT, chant et autres techniques de **détente** ou de **mise en forme** seront proposées chaque jour.

Ses ouvrages :

- La voix de l'intuition
- Le rendez-vous intérieur (Éd. de l'Homme et en poche)
- Ces étranges coïncidences
- Être intuitif
- L'intuition mode d'emploi (épuisé) (éd. Recto-Verseau)
- La pensée créatrice (éd. Jouvence : épuisé)



Yolande CARSALADE
voir présentation page 4



assistante Nathalie BEGOC

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
3 au 9 août 2014

Prix du stage : 380 €

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

370 € : prix internet via
www.existence.fr

Rebirth & Sons

Un déclic dans votre vie

Choisir 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.**

→ Voir matériel nécessaire
sur www.existence.fr
ou sur confirmation

Autres dates

PARIS XII^{ème} (10h à 18h)

7 au 9 juin 2014

27 et 28 Septembre 2014

24 et 25 Janvier 2015

Prix du week-end : 200 €

4, 5 et 6 avril

23, 24 et 25 mai 2015

Prix du week-end : 285 €

8, 9, 10 et 11 novembre 2014

Prix du week-end : 360 €

Cessez d'être trop gentil

Voir plus clair en soi, écouter et respecter ses besoins fondamentaux, apprendre à les satisfaire dans un rapport juste avec son environnement.

Ce stage, conçu à 2 cœurs et 4 mains, est une invitation à expérimenter et ancrer en profondeur les clés de l'équilibre dans les liens du corps, du cœur et de l'esprit.

Son ambition est d'apporter une réponse à : « 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 ETRE 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 Etre ?
- 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 ?

Nous vous y invitons à expérimenter comment :
A travers la pratique du Chi*, de la méditation dynamique et du son,

- Retrouver et incarner votre puissance intérieure.
- Lâcher prise et apaiser le mental.
- Recycler vos émotions négatives en énergie vitale.
- Vous centrer pour vous sentir vivant(e)

A travers différentes activités ludiques et quelques éléments méthodologiques concrets,
- Repérer vos comportements inefficaces et les transformer.
(Nous ne sommes pas nos comportements, il nous est donc

- possible de les modifier.)
- Développer la conscience de vos propres besoins, émotions, sentiments, fragilités, opinions...
 - Vous donner le droit et le talent de les formuler sans crainte.
 - Repérer les attitudes, passives, agressives ou manipulatrices pour y faire face avec plus d'aisance.
 - Faire une demande claire "quand on se parle à demimots, 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.

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

"Tout est proposé, rien n'est imposé"
selon la devise d'un club bien connu.

Stage éligible à la FC et au DIF (585 € HT). Nous consulter.

→ Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation

Autres dates

Confiance et Estime de soi
13 au 19 juillet 2014
voir page 11

L'Energie créatrice du CHI
27 juillet au 2 août 2014
voir page 18



Michel DELAMARE
voir présentation page 5



Cornélia LESAUVAGE
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
3 au 9 août 2014

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 requise 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

Danse créative, Danse énergie, Chant
10 au 16 août 2014

M. Delamare & A. Buyle
voir page 25

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

3 - 9 août
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Eva WAGNER
voir présentation page 5



Carlos
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

Danser le Tango Niveau I

3 au 9 août 2014

Tango 3D

17 au 23 août 2014

Prix de chaque stage : 400 €
Couple : 340 €/personne

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

390€ : 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 agrémentait 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'espièglerie 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 meilleur 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...

10 - 16 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 10 au 16 août 2014

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

→

Autres dates

Jardins Intérieurs

Lâche ton passé, ose la vie

20 au 26 juillet 2014

voir page 14

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 graver, 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....

→ Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation



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

Assistants :
Nadine et Gwenaël MASSON

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

Guérir son enfant
intérieur

10 au 16 août 2014

Renouer avec
son enfant intérieur
20 au 26 juil. 2014

Prix du stage : 420 €

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.

→ Voir matériel nécessaire
sur www.existence.fr
ou sur confirmation

Autres dates

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

6 avril, 18 mai, 15 juin,
6 juillet, 21 septembre,
19 octobre, 16 novembre,
30 novembre 2014
11 janvier, 15 février,
15 mars, 10 mai 2015

Cycle de la Reconnexion PARIS

26 au 27 avril 2014
24 au 25 mai 2014
21 au 22 juin 2014
1 week-end : 240 €
3 week-ends : 670 €

NANTES

8 et 9 novembre 2014
6 et 7 décembre 2014
24 et 25 janvier 2015
1 week-end : 220 €
3 week-ends : 610 €



CD - Ed. Souffle d'or



Mélanie JACKSON
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
10 au 16 août 2014

Prix du stage : 360 €

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

350 € : prix internet via
www.existence.fr

Voix et Gestalt
17 au 23 août 2014

Prix du stage : 400 €

390 € : prix internet via
www.existence.fr

Chant & Qi Gong

A la racine de l'énergie...

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.

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.

Rappel

Jardins Intérieurs
Le choix d'être soi
Fanny Peyrard

10 au 16 août 2014
voir page 10

Prix du stage : 480 €

Danse Énergie Danse Créative Chant

**Osez votre voix,
Osez votre propre talent !**

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 chorale.
- 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.

Danse Créative, Danse Énergie
**Transmettre la joie, la simplicité,
oser son propre talent.**

Communiquer avec soi et avec les autres de manière plus authentique et plus ludique.

Maîtres mots :
oser, joie, rencontrer.

La danse énergie, danse créative se pratique seul, à 2, en groupe et dans le Monde ! Chaque style de musique (*orientale, russe, romantique, tango...*) nous stimule différemment. Nous pouvons tout à tour être encouragé, stimulé, plus intériorisé...

Au-delà de la joie provoquée par sa propre danse, Anne souhaite **mettre en valeur les spécificités** particulières, chacun ayant son style et sa beauté, et **permettre aux gens de se rencontrer, d'échanger.**

Le cadre est structuré et la présence du groupe libère peu à peu nos capacités de ressenti et d'expression corporelle.

La fluidité des mouvements s'acquiert peu à peu. Nous savourons le fait d'être soi et de communiquer librement.



Autres dates
Jardins Intérieurs
Chant chorale
3 au 9 août 2014
M. Delamare & C. Lesauvage
voir page 22



Chantal NAHAS
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
10 au 16 août 2014

Prix du stage : 330 €

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

320 € : prix internet via
www.existence.fr

Art Thérapie et Développement personnel

**Dessin, peinture, collage, mandala,
modelage...**

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner, peindre ou modeler, il faut en avoir envie, avoir un attrait pour les arts visuels et être ouvert au jeu et à l'expérimentation : une expérience où le stagiaire avance avec son histoire, sa sensibilité, sa vision du monde.

Grâce au jeu, nos réalités profondes peuvent s'exprimer, souvent dans le plaisir.

L'expression artistique va constituer un nouveau lieu de possibles et permettre de se découvrir différemment dans l'action créative, ici et maintenant.

L'art-thérapeute accompagne chaque personne avec bienveillance et aide à relativiser l'importance du résultat, sans jugement de valeur. Ce qui compte surtout, c'est le sens qui est accordé par chacun à cette expérience émotionnelle.

Puis, chaque stagiaire pourra mettre en mots son expérience, regarder sa production avec l'art-thérapeute et se laisser surprendre par l'expression symbolique issue de son intériorité.

Il s'agit de **découvrir et d'explorer son potentiel et sa capacité créatrice**, tant au niveau de sa vie personnelle que des arts plastiques, de mettre en évidence des étapes de cheminement personnel : un moment intensif de création artistique, mettant l'accent sur le plaisir de «faire», tout en permettant des prises de conscience personnelles.

L'art visuel interpelle l'intelligence du cerveau droit, les mots exigent l'énergie du cerveau gauche. Ces voies de connaissance de soi sont complémentaires.

Cette approche sollicite notre être entier et favorise l'intégration de nos polarités.

"La seule chose dont nous puissions être sûrs dans ce monde des contraires, c'est que tout change."

Ce n'est qu'en réintégrant le centre que nous retrouvons la force de l'unité.

L'art-thérapie aide à restaurer ce chemin sacré qui mène au centre

L'art-thérapie permet de «faire avec» soi et son histoire, ce que l'on est dedans et ce qu'on rencontre au-dehors : **un outil qui nous met en contact avec notre imaginaire** et notre inconscient, par le biais de la création artistique.

La créativité ouvre des portes vers de nouvelles lumières où tout n'est qu'une question de point de vue. Le processus créateur favorise à la fois la mise à distance des émotions et la prise de conscience de leur expression personnelle dans un cadre sécurisant.

→ Voir matériel nécessaire sur www.existence.fr ou sur confirmation

Prévoir 45 € pour le Matériel Artistique fourni par Chantal
(voir liste sur notre site)

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
10 au 16 août 2014

Prix du stage : 330 €

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

320 € : prix internet via
www.existence.fr

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.

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.

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 vertébrale, dite colonne céleste !**

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

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 système 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.



Mélanie JACKSON
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
17 au 23 août 2014

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
10 au 16 août 2014

Prix du stage : 360 €

350 € : prix internet via www.existence.fr



Frédérique MALDIDIER
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
17 au 23 août 2014

Prix du stage : 330 €

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

320 € : prix internet via www.existence.fr

17 - 23 août
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Patrice COLONNA d'Istria
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
17 au 23 août 2014

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

320 € : 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 émotionnelles 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 Voila ! 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

17 - 23 août
Calendrier été
→ voir au dos du catalogue



Lili RUGGIERI
voir présentation page 5



Claire DELABARE
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs
17 au 23 août 2014

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

390 € : prix internet via
www.existence.fr

Dessin projectif et Auto Hypnose

A la rencontre d'Eros...

Approcher Eros, Dieu de l'amour et de la mythologie grecque, c'est se nouer d'amitié et d'amour avec cet archétype majeur et avoir ainsi l'opportunité d'éveiller notre libido.

Comment se réapproprier son désir ?

Nous avons parfois l'impression dans nos vies qu'Eros nous boude, c'est souvent parce que nos désirs conscients et notre inconscient ne sont pas en harmonie avec ce que nous pensons être la réalité.

Approcher Eros, Dieu de l'amour dans la mythologie grecque, c'est se nouer d'amitié et d'amour avec cet archétype majeur et avoir ainsi l'opportunité d'éveiller notre libido.

Cette notion de la libido recouvre la découverte de la beauté en soi en adéquation avec la dimension de l'Eros dans le monde extérieur.

(Re)connaître sa libido apporte plus de sérénité dans les situations délicates et dans l'atteinte de ses objectifs.

Le travail en dessin projectif et en auto-hypnose vous donnera des pistes de réponse aux questions que vous vous posez.

Que pouvez vous apporter l'hypnose et l'auto hypnose ?

L'hypnose crée une connexion avec votre inconscient d'une manière fluide et naturelle.

Le corps se détend, trouve son confort, tandis que l'esprit est très concentré, comme dans un état de surconscience, de vraie présence à soi.

Cette technique révélatrice est à la portée de chacun. Elle vous permettra de vous couper de vos pensées conscientes, de faire émerger votre créativité. Ainsi vous vous rapprocher de qui vous êtes vraiment.

L'auto-hypnose vous permettra de vivre des expériences personnelles uniques, enrichissantes et porteuses d'évolution.

Que peut vous apporter le dessin projectif ?

C'est une projection symbolique de soi faite sur un support (papier ou toile) à l'aide de crayons, de feutres, de pinceaux...

Sur un thème donné on se "laisse" dessiner en faisant des traits, des taches de couleur, aidé par un "état de détente et de concentration" apporté par l'hypnose.

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

A partir du dessin et de son "analyse" nous explorerons la part créative de chacun en ajoutant quelques éléments, tels que l'écriture, la visualisation créatrice, l'expression corporelle etc...

Venez découvrir les archétypes et les symboles qui vous animent et apprenez à les utiliser dans votre existence "avec bonheur".

Ainsi, après le stage, vous aurez la capacité de recréer ce contact bienveillant avec votre moi intime pour continuer à évoluer avec profit vers plus d'aisance et d'autonomie.

Bien sûr, il n'est absolument pas nécessaire de savoir dessiner ni d'avoir une pratique antérieure de l'autohypnose.

Tout le matériel est apporté par Claire et Lili

Rappel

Jardins Intérieurs
Son, Rythme et
Vibration en 5D

B. GILANI

17 au 23 août 2014

voir page 9

Prix du stage : 330 €



Eva WAGNER
voir présentation page 5



Carlos
voir présentation page 5

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

Tango 3D

17 au 23 août 2014

Danser le Tango Niveau I

3 au 9 août 2014

Prix de chaque stage : 400 €
Couple : 340 €/personne

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

390 € : prix internet via
www.existence.fr



Tango 3D

Et la joie
dans tout ça !

Si vous sentez que votre tango aurait besoin de s'alléger de quelques tensions, préoccupations, doutes, pour retrouver le plaisir de la rencontre tanguera ...Venez nous retrouver, nous partagerons quelques propositions pour qu'en dansant le tango vous osiez déployer vos ailes et votre sourire.

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.

Le tango ouvre 3 Dimensions : corporelle, émotionnelle et spirituelle. Les exercices techniques et les jeux relationnels qui seront abordés auront pour objectif d'ouvrir une dimension plus subtile celle du cœur...

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.

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...



Laurent TROISIEME
voir présentation page 4

Dates & Lieux

Jardins Intérieurs

17 au 23 août 2014
2 au 8 nov. 2014

Prix du stage : 330 €

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

Prix spécial -30 ans : -30%

320 € : 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'écoute 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. (Yoga 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 entièrement à découvrir cet art de devenir aussi complet qu'il peut paraître mystérieux, pour ressentir par vous-même et dans l'expérience, l'ensemble des biens faits de sa discipline.

Rappel

Jardins Intérieurs
Danse DERVICH

Indira MELLOUL

24 au 30 août 2014

Prix du stage : 400 €

Formation en ligne

Introduction à la PNL et Praticien en PNL et Coaching

→ Découvrez et Vivez la Formation d'Introduction à la PNL ou de Praticien à la PNL à votre rythme, sans vous déplacer dans le Confort de votre Foyer !

David Bordez
Formation de Praticien en PNL
A Votre Rythme



☒ **Oui,**
Je veux découvrir
cette formation unique et
accéder **GRATUITEMENT** à
des outils pratiques de PNL.

J'entre mon prénom
et adresse courriel

"Introduction à la PNL en ligne"
équivalent 2 journées de formation
11 heures de vidéo
97 euros

David Bordez
Formation de Praticien en PNL
A Votre Rythme



☒ **Oui,**
Je veux découvrir
cette formation unique et
accéder **GRATUITEMENT** à
des outils pratiques de PNL.

"Formation de Praticien PNL en ligne"
65 heures de vidéos
497 euros

Avez vous déjà eu la sensation de vous "freiner" ?

- de ne pas vivre pas votre vie à son plein potentiel ?
- de manquer de confiance et de ne pas bien communiquer vos idées ?

Avez-vous des objectifs que vous n'arrivez pas à atteindre ?
sans vraiment pouvoir en identifier la cause ?

Aimeriez-vous pouvoir faciliter la communication, les changements
désirés et l'atteinte de vos objectifs, pour quelque raison que ce soit,
personnelle ou professionnelle ?

Cette formule est unique pour 3 raisons :

- 1 - C'est la seule du genre en français
- 2 - Elle est offerte à une fraction du prix
- 3 - Vous pouvez la suivre à votre rythme...
... dans le confort de votre foyer !

Découvrez **gratuitement** des outils concrets de PNL
sur www.existence.fr/pnl



David Bordez, formateur international en PNL certifié par l'INLPTA (Association Internationale des Formateurs en PNL), enseigne la PNL au grand public et en entreprise en Europe et en Amérique du nord depuis plusieurs années.

Inscription et détails sur : www.existence.fr/pnl

Formation INTENSIVE à la RELATION D'AIDE PAR LE TOUCHER

Niveau 1 : LES TECHNIQUES DE BASE DU TOUCHER !

20 jours de formation, soit 140 heures

Dates 2015 :

18-23 Avril ⚡ 11-16 Mai ⚡

13-16 Juin ⚡ 22-27 Août ⚡

Prix frais de dossier inclus : 2 250 €

Si inscription avant le 30 Juillet / 2150 €
(Formation également possible en week-end
non résidentiels à Paris et à Lyon)

Lieu : en résidentiel aux
Jardins Intérieurs (07)

Assurée par une équipe de formateurs qualifiés Ecole agréée FFMBE et FF2S

- Une formation à la relation d'aide basée sur la qualité de la présence à l'autre et qui associe le corps, le toucher et la parole.
- Une démarche globale qui tient compte de toutes les dimensions de l'être humain : corporelle, affective, mentale, relationnelle et transpersonnelle.
- Un enseignement synthétique qui fait appel à plusieurs techniques de toucher et intègre les acquis de différentes approches thérapeutiques et énergétiques.
- Une pédagogie par l'expérience vécue, fruit de plus de trente années d'expérience et en constante évolution.
- Formation ouverte : Elle s'adresse aux personnes désireuses d'acquérir les bases d'une pratique du toucher et d'améliorer leur vie personnelle et leurs relations.

Plus de 1500 participants ont déjà suivi les différents niveaux de la formation

A la fin du niveau I, vous êtes capable de donner une séance de détente et de remise en forme.

La participation complète aux 20 jours de niveau I vous donne accès au niveau II et la possibilité d'adhérer à la FFMBE Fédération Française de Massage Bien-Etre.

inscription "découverte" possible du 18 au 23 Avril 2015 seulement
Informations et réservations sur www.existence.fr/toucher

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 Coordonnées G.P.S : L.N.44°37'31" L.E.4° 24' 38"

- 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".

+ de renseignements sur www.lesjardinsinterieurs.com

Le covoiturage
c'est possible sur : 
Existence.fr
covoiturage



TARIF HÉBERGEMENT ÉTÉ 2014

PAR PERSONNE EN PENSION COMPLÈTE comprenant :

nuit + 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 :	380 €	• Tout sauf nuitée :	292 €
• 3 personnes/chambre :	395 €	• Camping/Caravaning :	310 €
• 2 personnes/chambre :	458 €	Apportez votre caravane ou votre matériel de camping	
• Couple : (par pers.)	445 €	• Location tente + matelas :	350 €
• Ch.1 lit (douche + wc dans le couloir)	486 €	tente et matelas fournis par Existence	
• Ch.1 lit douche et wc dans la chambre	510 €		

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 : 50 €/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

1. Allez sur notre site sécurisé www.existence.fr
2. Cliquez sur le pavé rouge "comment vous inscrire" à droite

De nombreux stages à tarifs préférentiels

Nombreux stages à prix préférentiel en réglant directement par CB sur Internet.
Ces tarifs internet dépendent des périodes de réservation et des places restantes.
Certains tarifs internet non prévus dans les catalogues peuvent être proposés.
Ils peuvent également être interrompus à tout moment.

→ **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 : 33 € Date :

□ + 29 € de frais de dossier par an / personne ou / famille : pour inscription, information taxe de séjour incluse valable jusqu'au 30 juin 2015.
Gratuits pour les stages de moins de 4 jours

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



CHEQUES VACANCES ACCEPTEES 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 2014

21 au 26 Avril 2014

Cure de printemps
Françoise JADAS

22 au 26 Juin 2014

Libère ta voix p.6
Marianne SEBASTIEN

Juillet 2014

2 au 6 juillet

Focusing p.7
Bernadette et Gérard LAMBOY

6 au 12 juillet

Une personne, un mythe p.9
Geneviève Lietaert Tony Khabaz

Corps & Voix p.8
Odile WIEDER

Sons et rythmes vibratoires p.9
Benothmane GILANI

Danse Derviche Tourneur et danses sacrées p.10
Indira MELLOUL et Philippe BIETH

Le choix d'être soi en conscience p.10
Fanny PEYRARD

La pleine conscience p.8
Annick HAVARD

13 au 19 juillet

*Voyage au cœur des musiques
et danses du monde* p.14
Maria KRIVA SAUVEUR et Anthony SAUVEUR

Confiance et Estime de soi p.11
Natacha MÉDINA et Pierre MORIN

La voix pour les nuls p.13
Joëlle FLECK

Voyage du héros p.11
Claude BOUNIEUX

Auto-hypnose p.13
Lili RUGGIERI

Tarot : Sagesse et Symbolisme p.12
Georges COLLEUIL

Massage holistique : La liberté d'être p.12
Dominique BOUILLY

20 au 26 juillet

Lancez-vous p.16
Ingrid ATAMIAN

Lâche ton passé p.14
Corinne CYGLER

Renouer avec son enfant intérieur p.16
Marie-France et Emmanuel
BALLET de COQUEREAUMONT

Géobiologie habitat et santé p.17
Claude SIEVERT

TANTRA : Les 7 niveaux de la relation p.15
Dominique BOUILLY & Nathalie GRANDHOMME

Nos dictatures internes p.15
Philippe BLONDEL

27 juillet au 2 août

*Astrologie Humaniste
La relation d'amour* p.18
Sylvie LAFUENTE SAMPIETRO

L'Énergie créatrice du CHI p.18
Pierre MORIN et Natacha MÉDINA

Être femme ! p.19
Marie Joseph TOURNIER

Danse-Thérapie p.20
Fabienne COURMONT

Massage toucher pour la vie p.17
Corinne DEFRANOUX

Mythologie grecque et Thérapie p.19
Georges COLLEUIL

Août 2014

3 au 9 août

Rebirth & Sons p.21
Yolande CARSLADE & Christèle BEGOC

Tango relationnel Niveau 1 p.23
Eva WAGNER et Carlos

Des Masques & vous ! Démasquez-vous ! p.20
Thierry DAUVERGNE

Cessez d'être trop gentil... p.23
Natacha MÉDINA et Pierre MORIN

Découvrir sa voix en chorale p.22
Michel DELAMARE et Cornélia LESAUVAGE

Rendez-vous avec votre intuition p.21
Catherine BALANCE

10 au 16 août

Guérir son enfant intérieur p.24
Marie-France et Emmanuel
BALLET de COQUEREAUMONT

7 fois je prends soin de moi... p.23
Corinne CYGLER

Danse créatives, Danse énergie, Chant p.25
Michel DELAMARE et Anne BUYLE

Art Thérapie et développement personnel p.25
Chantal NAHAS

Chant & Qi Gong p.24
Mélanie JACKSON

Le choix d'être soi en conscience p.10
Fanny PEYRARD

17 au 23 août

*A la rencontre d'Eros
Dessin projectif et auto-hypnose* p.27
Lili RUGGIERI et Claire DELABARE

Clown gestalt : Du "je" au jeu p.27
Patrice COLONNA d'ISTRIA

Voix & Gestalt p.26
Mélanie JACKSON

Santé & harmonie par le Qi Gong p.26
Frédérique MALDIDIER

Tango 3D p.28
Eva WAGNER

Yoga, le goût du retour à soi p.28
Laurent TROSIEME

Sons et rythmes vibratoires p.9
Benothmane GILANI

24 au 30 août

Danse Derviche Tourneur et danses sacrées p.10
Indira MELLOUL et Philippe BIETH

2 au 8 Novembre 2014

Le choix d'être soi en conscience p.10
Fanny PEYRARD

Yoga, le goût du retour à soi p.28
Laurent TROSIEME