

Stage : **Transformer la dépression**

Le samedi :

9h : présentation du groupe et motivation de travail

9h30 : définition de la dépression par Pierre Philippot

10h30 : l'acte de symbolisation

Basée sur la méthode ESPERE en communication relationnelle, la symbolisation de pouvoir entendre sa dépression et de s'y relier

12h : pause/déjeuner

14h/17h : Marche méditative consciente en extérieur et Qi gong : les paumes du Bouddha guérisseur de Mantak Chia

17h : Pause/collation

18h : préparation du repas

Enseignement sur les aliments à consommer en fonction de l'origine de la dépression selon la diététique en médecine chinoise et les alicaments reconnus pour ces propriétés.

19h30 : Repas

20h30/21H30 : Méditation pour transformer la tristesse d'après Tulku thondup rinpoche

Dimanche :

9h/9h30 : la colère/la compassion, la peur/le désir : comment les transformer

10h30 : la lithothérapie dans la dépression

11h : méditation

11H30 : préparation du repas en vivant le moment présent

12h : pause/repas

14h/17h : ancrer l'esprit, drainer la tristesse par le Tuina (massage énergétique chinois).
Un travail en binôme sera proposé afin de s'entraîner à donner le massage et à recevoir les bienfaits.

17h : questions/réponses et départ

Questions pratiques

Le stage sera donné pour un nombre de participant compris entre 6 à 10 personnes.

Coût : 165 euros pour le week end comprenant l'enseignement et les 3 repas de midi et soir.
Les petits déjeuner restant à votre charge.

Un chèque d'arrhe de 85 euros est à adresser à Alexandrine Léon 14, rue de la gare afin de valider l'inscription. Il vous sera rendu pour un désistement prévenu par courrier 15 jours avant, sinon il sera conservé et encaissé.

Hébergements : je demanderai aux participants de rester dormir à Limoux afin de rester « en retraite ».

Hôtel Moderne et Pigeon www.grandhotelmmodernepigeon.fr - 04 68 31 00 25 -

Château de Villeréglan www.chateaudevillereglan.com - 04 68 31 59 43 -

Hôtel Le Mauzac www.hotel-le-mauzac.com - 04 68 31 12 77 -

Café Hôtel des Arcades maps.google.fr - 04 68 31 02 57 -

Hôtel Le Monastère maps.google.fr - 04 68 31 09 09 -

Motel Occitan www.motel-occitan.com - 04 68 31 30 95 -

Auberge de la Corneilla www.aubergedelacorneilla.fr - 04 68 31 17 84

Un hébergement sur place est possible pour 2 personnes, me demander directement.

Transports :

Par train : La gare de Limoux se trouve à 50m à pied du lieu du stage.

Changement à Carcassonne obligatoire.

5h30 de Paris

2h de Béziers

1h de Toulouse

3h de Bordeaux

Pour plus d'info :

<http://www.voyages-sncf.com/>

ou

<http://www.idtgv.com/fr/reserver> (beaucoup moins cher)

Par voiture :

Cliquez sur ce lien

<http://www.mappy.com>

Par avion :

<http://www.ryanair.com/fr> pour l'étranger

<http://www.airfrance.fr/>