

Informations pratiques

Cycle de 6 ateliers le samedi de 10h à 18h
Dates : 13 janvier, 10 février, 10 mars, 7 avril, 5 mai et 9 juin 2018
Un engagement au cycle complet est demandé.

Lieu : Argens-Minervois (environ 20 min. de Narbonne)
Capacité : de 8 à 14 participants

Repas de midi tiré du sac
Merci d'apporter une couverture et de prévoir des vêtements souples

Tarif individuel 80€ par atelier
Tarif duo 70€ par personne et par atelier

Si vous avez besoin de discuter de sujets qui pourraient faire obstacle à votre envie de participer ou si vous avez besoin de plus d'informations merci de me contacter au 06 76 29 31 01 ou par mail benediclegoff@laposte.net

Bulletin d'inscription à envoyer à Bénédicte Le Goff
37bis rue des fours à chauds
11100 Narbonne

Nom :
Prénom :
Adresse :
.....
Mail :
Tel :

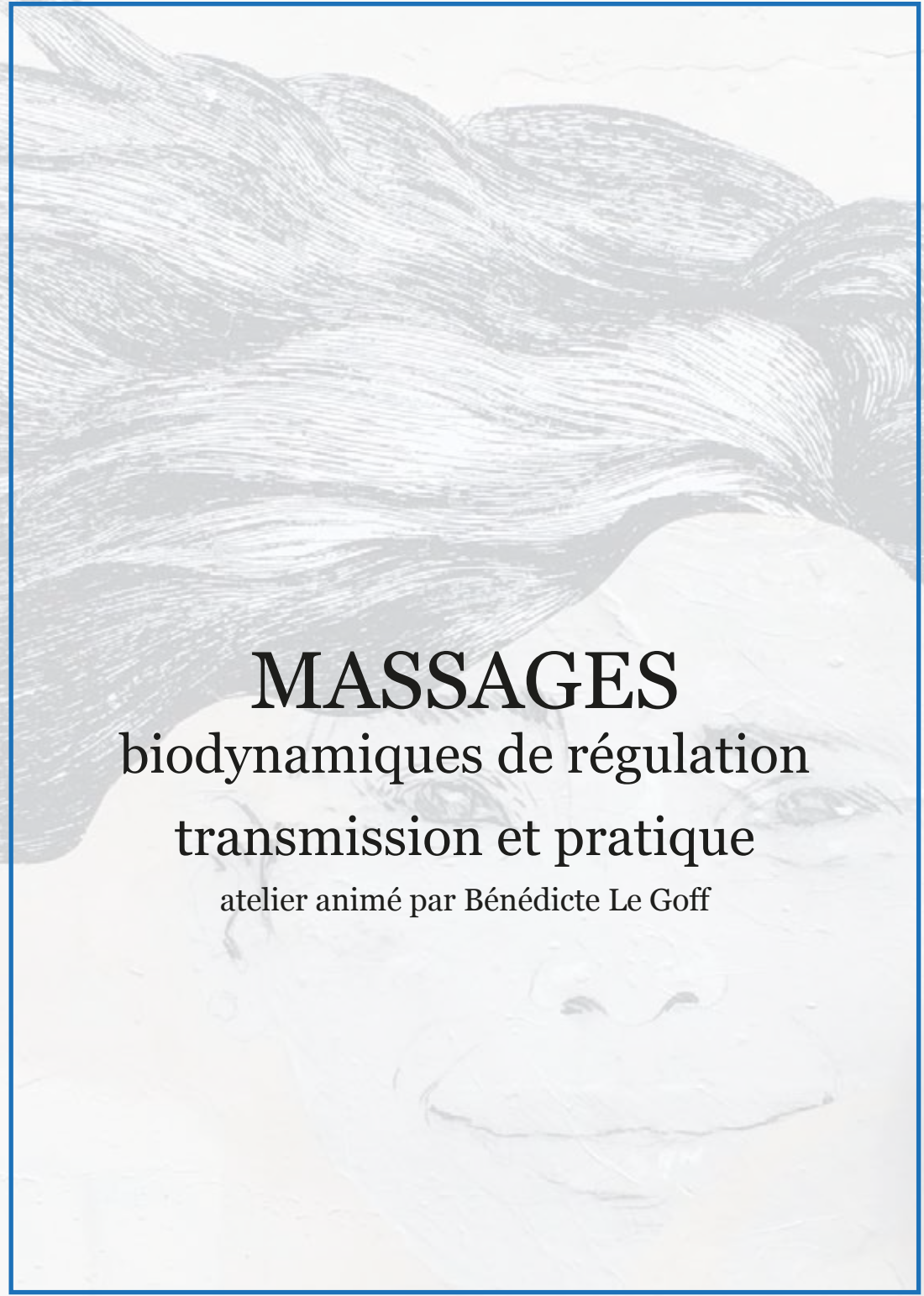
Je joins un chèque d'arrhes de 80 €

Date :
Signature :

MASSAGES

biodynamiques de régulation
transmission et pratique

atelier animé par Bénédicte Le Goff



Chaque être vivant possède un système qui lui permet de s'autoréguler c'est à dire de digérer et d'intégrer les expériences vécues.

Comment ça marche? Tous les éléments de notre organisme entretiennent une pulsation saine : ils se contractent et se relâchent constamment. C'est comme une respiration. Toutes nos cellules sont animées par un mouvement vital rythmé qui, face aux surplus de tensions ou d'hypotensions, cherche toujours à revenir à un tonus de base qui favorise la bonne santé.

Cependant, il arrive que nos tensions internes ne puissent plus se réguler complètement et que notre capacité à pulser se réduise. Ainsi se créent des blocages et des stases tant au niveau physique que psychique. Nous nous « cuirassons » au niveau viscéral, musculaire, émotionnel, mental etc. L'organisme peut alors chercher d'autres modes de régulation comme par exemple la maladie.

Les massages de régulation proposent justement de redonner souplesse et mouvement au système d'autorégulation pour retrouver une respiration saine à tous les niveaux de l'être. La beauté du massage est aussi que c'est un acte relationnel dans lequel il s'agit de rentrer en contact avec soi-même pour rentrer en contact avec l'autre et le monde. Ainsi, au delà des premiers effets de relâchement, d'apaisement ou de nettoyage, les massages de régulation favorisent une régénérescence de l'organisme, une libération d'énergie et de créativité, un retour à son être profond et une capacité d'ouverture pacifiée au monde.

Je vous propose donc pendant ces ateliers d'expérimenter et d'assimiler des pratiques et des massages biodynamiques qui vous permettront de goûter à cet espace de régulation psychocorporel et de le faire vivre autour de vous.

*Pour en savoir plus sur la Psychologie Biodynamique vous pouvez vous connecter sur le site de l'Association Professionnelle de Psychologie Biodynamique : appb.org



Mon parcours de vie personnelle et professionnelle m'a amené à la rencontre de la psychologie biodynamique au début des années 2000. J'y ai trouvé une recherche de cohérence et d'ajustement entre les différents aspects de qui nous sommes vraiment sur le plan physique, émotionnel, psychique, relationnel et spirituel.

Mon accompagnement se base sur l'accueil simple de ce qui est présent pour les personnes que je reçois et qui cherche à se transformer. Je fais confiance et je soutiens le mystère du processus de chaque personne vers son authenticité.

Je suis thérapeute psychocorporelle formée à l'EPBE (Ecole de Psychologie Biodynamique Evolutive) et je fais partie du comité d'éthique de l'Association Professionnelle de Psychologie Biodynamique.

Bénédicte Le Goff
06 76 29 31 01
benedictelegoff@laposte.net