



Stage

Un voyage au  
cœur de soi

Cette proposition s'adresse à des personnes qui sont à une période de leur vie, professionnelle ou personnelle, où des questions se posent quant à leurs choix et orientations.

Ces questions, essentielles, nécessitent d'être accueillies avec calme, recul, parce qu'elles parlent probablement des profondeurs de chacun.

Elles peuvent concerner aussi bien le présent que l'avenir, ou même le passé. Ce que nous proposons, c'est de nous mettre entièrement, pendant 2 jours, au service de ces questions fondamentales.

## Exemples de questions qui peuvent vous amener là :

- 1 Ai-je envie de changer de métier ou de faire évoluer mon activité actuelle ?
- 2 Comment ajuster ma posture professionnelle à de nouvelles aspirations ?
- 3 Comment donner à ma vie une dimension qui lui manque actuellement ?
- 4 Suis-je toujours satisfait de mon mode de vie ?

# PROCESSUS

Notre processus de travail repose sur le principe suivant : chaque participant détermine son fil rouge, qui est en quelque sorte une question centrale ou un bouquet de questions. Ensuite, le stage est structuré par des moments et activités diverses, qui vont de temps de travail identifiés comme tels (séquences thérapeutiques ou de coaching, jeu de rôles...), et d'autres, apparemment moins orientés "travail" mais néanmoins possiblement fructueuses : pratiques artistiques, temps de balade, d'écriture, de repas... Chaque temps est tout d'abord vécu, puis exploré comme une expérience significative.

C'est un voyage qui se vivra en petit groupe ( 8 personnes maxi).



## LES ACTIVITÉS POURRONT ÊTRE :

- Pratiques corporelles, danse
- Yoga, Méditation
- Écriture, Lecture
- Contes, Poésie
- Travail du clown
- Arts plastiques
- Balade
- Jeu du RoiReine
- Temps thérapeutiques
- Temps de coaching
- Tours de parole, débriefings
- Préparation des repas du midi
- ...

## BUT

Créer un temps pour accueillir  
un pas de côté

*Processus interactif de groupe*

## PUBLIC

Toute personne ressentant le besoin  
de prendre un temps pour se poser et  
réfléchir ayant déjà cheminé  
personnellement à travers un  
parcours sur soi (thérapeutique,  
méditatif, coaching...)

## OBJECTIFS

- Avancer sur une réflexion  
personnelle ou professionnelle
- Explorer désirs ou projets
- Identifier des empêchements
- Prendre des forces pour engager un  
ou des changements

## RÉSULTATS ATTENDUS

- Clarification des enjeux, envies,  
désirs
- Se sentir en situation de décider
- Donner de la valeur à des  
orientations nouvelles
- Explorer, expérimenter de nouvelles  
pratiques

# PÉRIODE & LIEU

Week-end des 6 et 7 juillet 2024

- Stage sur deux jours en journée
- 9h/19h 1er jour - 9h/17h 2ème jour
- Repas du midi sur place

# TARIF

300 €

*dont 100 € d'arrhes pour la réservation*

# THÉRAPEUTES

Jean-Philippe Magnen

Pascal Mullard



# Jean-Philippe Magnen

Gestalt-thérapeute et  
formateur



# Pascal Mullard

Thérapeute, coach et  
auteur



Pascal et Jean-Philippe sont amis depuis plus de 20 ans. Cette histoire amicale leur a donné envie de co-animer des séminaires ensemble il y a quelques années. Ils constatent chaque fois comment le lien de confiance qui les unit est un formidable soutien pour le travail de groupe.

Ils proposent un travail qui prend appui sur une parole simple et directe, qui se relie à une forme de « quête existentielle » : il s'agit avant toute chose de mieux accueillir qui nous sommes tels que nous sommes.



## Infos et inscriptions :



[jpm@jeanphilippemagnen.fr](mailto:jpm@jeanphilippemagnen.fr)



06 37 38 20 72