



Apprivoiser et prendre soin de notre monde intérieur et de nos émotions

“Je ne choisis pas toujours les circonstances de ma vie, cependant je peux choisir mon attitude intérieure de comment je souhaite les vivre. Là résident ma responsabilité et ma liberté !”

Bien souvent, nous cherchons le bonheur et les réponses à l'extérieur, alors que la solution est en nous ! “Il faut s'aimer”, nous dit-on ! Oui et comment ?

Lors de situations diverses, il est possible de choisir de faire un stop, pour prendre du recul, d'installer la qualité de patience propre à l'observateur extraordinaire*, pour ensuite se mettre en contact et prendre soin de notre univers intérieur.

Durant ces 12 rencontres, je vous propose un voyage progressif au cœur de ce processus d'introspection et de guérison, en tournant le regard à l'intérieur de soi, afin de se mettre à l'écoute de ce qui a besoin d'être exprimé et d'accueillir nos vécus.

Ainsi au-delà de l'aspect théorique et intellectuel, la démarche sera accompagnée d'outils d'expérimentation et d'intégration inspirés de plusieurs méthodes abordées lors de mes formations.

Je vous partagerai certains protocoles propres à la psychokinésiologie et à la CNV (*communication bienveillante*), de processus d'art-thérapie et de divers outils qui permettent cheminer vers la libération des blocages et vers la guérison.

L'objectif de cette démarche est d'amener **l'apaisement des conflits intérieurs, une meilleure connaissance de soi** et de favoriser **une autonomie affective**. Ainsi la **joie** et la **vitalité** peuvent alors naturellement rayonner.

**processus d'observation présenté par Réal Chouanière, initiateur de la Psychokinésiologie*

Les deux modules suivants sont les mêmes. Afin d'intégrer le processus il est conseillé de suivre l'ensemble du cursus.

Maximum 5 personnes

MODULE 1 > 12 rencontres

Dès 16 ans

Le lundi de 17h15 à 19h15

Le 1, 8, 15, 22, 29 novembre 2021

Le 6, 13, 20 décembre

Le 10, 17, 24, 31 janvier

MODULE 2 > 12 rencontres

Dès 16 ans

Le lundi de 17h15 à 19h15

Le 7, 14, 21, 28 février 2022

Le 7, 14, 21, 28 mars

Le 4, 11, 18, 25 avril

PARTICIPATION FINANCIERE PAR
MODULE : 360.-, matériel inclus.

Apprivoiser et prendre soin de ses émotions

Rencontre parents/enfants

Enfant dès 3 ans

Le samedi de 9h à 11h00

Le 15 janvier 2022

Le 12 février

Le 5 mars

PARTICIPATION FINANCIERE PAR
ATELIER : matériel inclus
30.- par enfant
10.- par adulte accompagnant



Véronique Velen

Art-thérapeute diplômée

Facilitatrice en Constellation familiale et systémique certifiée

Espace Inter-Être,

Rue des Amandiers 7

1950 Sion

079 519 19 70

www.artherapie-inter-etre.ch

ART-THÉRAPIE

En groupe

Dès 16 ans

ATELIER D'EXPRESSION ET DE CRÉATIONS INTUITIVES

Pour le plaisir d'exprimer et d'explorer sa créativité, divers matériaux artistiques sont à disposition. Nul besoin d'expérience dans le domaine pour se rendre compte de la magie qui peut émaner de soi.

Après un temps de recentrage et de jeux créatifs, chacun-e pourra partir dans son aventure créative.

Les vendredis de 18h à 20h.

**29 octobre / 5 novembre / 17 décembre / 21 janvier /
11 février / les autres dates suivront.**

PARTICIPATION FINANCIERE PAR ATELIER : 30.- matériel
inclus.

CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTÉMIQUES séances en groupe

Lors de ces rencontres il est possible de placer sa propre constellation ou alors de participer en tant que représentant.

Samedi 20 novembre de 15h à 19h env.

À la découverte de la méthode :

*Afin de vous permettre de découvrir la magie de cette
approche, je vous propose une introduction avec le thème
"Aller à la rencontre de sa lignée d'ancêtres."*

*Tous les participants peuvent placer sa lignée et aussi
expérimenter la place de représentant.*

La rencontre est ouverte à tous.

PARTICIPATION FINANCIÈRE POUR CET ATELIER
DÉCOUVERTE : 60.-
(avec son placement de lignée)

Samedi 11 décembre de 15h à 19h env.

3 constellations possibles

Samedi 18 décembre de 15h à 19h env.

3 constellations possibles

Samedi 15 janvier de 15h à 19h env.

3 constellations possibles

PARTICIPATION FINANCIERE EN TANT QUE REPRÉSENTANT :
30.-
PARTICIPATION FINANCIERE REPRÉSENTANT ET SON
PLACEMENT DE THÈME : 100.-

**La participation financière peut se faire en conscience pour
les personnes qui ont besoin d'un forfait adapté à leur budget.*

VENDREDI CRÉATIF

Atelier partagé

Dès 16 ans

L'être expressif et créatif que nous sommes est souvent submergé par les soucis du quotidien et il devient alors difficile de réaliser ses projets artistiques jusqu'au bout.

C'est pourquoi les vendredis après-midi, l'espace **Inter-être** sera ouvert pour les personnes qui souhaitent avoir un espace/temps pour plonger dans la démarche créative et expressive de leur choix.

Je serai présente pour avancer mes propres projets, tout en étant disponible pour quelques questions techniques artistiques. Certains outils et matériaux pourront être mis à disposition dans la salle.

Maximum 4 personnes par après-midi.

Le vendredi de 15h à 18h

PARTICIPATION FINANCIÈRE PAR APRES-MIDI (*pour les frais
de la salle*) : 12.- sans matériel inclus

SÉANCE INDIVIDUELLES

ART-THÉRAPIE

Les séances individuelles favorisent un accompagnement ciblé et approfondi vers des thématiques ou des problématiques personnelles. La démarche créative favorise la mise en images et en formes du contenu de l'inconscient. Quand la parole vient à manquer pour s'exprimer, les œuvres peuvent parler d'elles-mêmes et devenir une porte d'entrée vers son monde intérieur. Les histoires qui se révèlent au cours des séances permettent d'acquérir plus de conscience, de compréhension et de lâcher prise, puis d'aborder les situations de sa vie avec plus de clarté et de sérénité.

CONSTELLATIONS FAMILIALES ET SYSTÉMIQUE

La méthode des constellations familiales et systémiques permet d'être à l'écoute de l'inconscient familial et collectif, en posant dans l'espace les membres de sa famille ou bien le système de personnes dont nous faisons partie. Le placement de personnes ou d'objets dans l'espace rend visible les liens, les enjeux, la qualité relationnelle qu'entretiennent les personnes avec leur environnement et comment elles vivent intérieurement les situations. Vont alors se révéler les histoires non résolues en lien avec les problématiques que l'on peut rencontrer dans sa vie. Ainsi l'objectif de cette démarche est de libérer ces intrications du passé et du présent, qui influencent notre parcours de vie. Cela permet de rétablir l'ordre, la juste place et l'harmonie en nous et dans notre rapport à ces systèmes dont nous faisons partie. La démarche nous permet également de développer notre connexion à notre corps, à nos ressentis et aussi à notre intuition.

PARTICIPATION FINANCIERE :
Adulte 1h30 > 120.-
Enfants 1h > 80.-