

Pour vivre une vie heureuse, se sentir vivants, dans la vitalité du corps et du cœur, nous avons besoin de retrouver le chemin de notre accord intérieur.

Écouter nos vrais besoins, nos aspirations profondes, nos élans de vie... et oser les vivre avec notre originalité.

Pas si simple ! Car notre véritable nature est bien souvent enfermée sous le poids de jugements, de freins, qui nous limitent dans notre capacité à nous exprimer avec force et authenticité. Nous subissons l'emprise d'un juge intérieur intransigeant : « tu n'es pas à la hauteur, tu n'es pas assez bien, trop ceci ou pas assez cela ! Fais en plus pour être reconnu-e, pour mériter d'être aimé-e... » nous sommes alors envahis et paralysés par des sentiments de culpabilité, de honte ou de peur.

Nous portons peut-être encore en nous un enfant blessé par des critiques, des incompréhensions ou par des manques.

Nous ne nous respectons pas dans nos besoins les plus vitaux : le rythme, l'espace, la santé, les relations affectives... parce que nous ne savons plus écouter et tenir compte des messages que notre corps et notre cœur nous envoient.

Dans ce stage vous pourrez lever vos programmes et sabotages inconscients, pour **vous permettre de vivre la vie qui vous correspond.**

Retrouver le contact avec l'essence de votre être vrai, développer la capacité de **vous aimer et vous accueillir tel/telle que vous êtes.**

### Les apports du stage :

- Lever les barrages liés aux jugements, peurs, hontes ou culpabilités qui entravent l'expression de votre être
- Vous libérer des conditionnements et fidélités familiales qui vous empêchent de vivre vos vrais choix de vie : affectifs, professionnels ou spirituels.
- Écouter et respecter les besoins et aspirations émanant de votre être véritable.
- Vous mettre en accord avec vous-même, et ainsi vous créer une vie épanouissante, source d'amour de soi et des autres.
- Vous appuyer sur vos ressources intérieures les plus puissantes pour mettre en action votre énergie créatrice dans tous les domaines de votre vie.



# Oser Être Soi.

*Vivre dans la confiance en soi et dans la vie*



**du 26 (19h) au 30 (16h) juillet 2023**

**Animé par  
Muriel TABARRACCI**

**Psychopraticienne et Formatrice.**  
[www.gestalt-therapie-integrative.com](http://www.gestalt-therapie-integrative.com)

*Afin de vous offrir des conditions privilégiées d'écoute et d'accompagnement, nous choisissons d'ouvrir chaque stage à 10 participants maximum.*

- début du stage le 26/07 à 19h (dîner puis regroupement dans la salle à 21h)
- fin du stage le 30/07 à 16 h

Lieu : dans les Hautes Alpes, un petit hameau en pleine nature.

Ce stage est ouvert à toute personne en quête d'une meilleure connaissance de soi et des autres.  
Pour les professionnels de l'accompagnement: thérapeutes, coachs... c'est un temps durant lequel vous pourrez approfondir votre pratique et vous ressourcer.

#### **Tarifs :**

- Stage 4 jours : 650 €
- Hébergement en 1/2 pension 54 € /jour
- le repas du midi sera autogéré .
- En chambre partagée, les chambres sont spacieuses et disposent d'une sdb privée.

Adresse du lieu : 1 Impasse du lavoir la Cluse 05250 le Dévoluy.

Contact : 06 84 64 31 07 , Fabienne

#### **INSCRIPTIONS**

L'inscription sera effective à réception du bulletin signé accompagné d'un chèque de réservation de 150 € à l'ordre de Muriel TABARRACCI

Tout désistement doit être signalé par écrit (courriel ou courrier). Les arrhes ne sont pas encaissées sauf en cas de désistement du participant dans les 15 jours avant le début du stage.

En cas d'abandon en cours de stage du fait du participant, le règlement total est dû.

*Je souhaite que l'argent ne soit pas un frein à votre participation à ce stage En cas, de réelle difficulté financière n'hésitez pas à m'en parler.*

#### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

Je m'inscris au stage : **Oser Être Soi**  
**du 26 au 30 juillet 2023.**

**[Pour réserver cliquer ici](#)**

**Je joins à titre de réservation un chèque de 150 € à l'ordre de Muriel TABARRACCI  
430 av, du Général de Gaulle-13880 Velaux**



**Depuis 25 ans, je me consacre à l'accompagnement et à la formation de nombreuses personnes dans leur évolution personnelle et professionnelle. Au service des hommes et des femmes en chemin, qui souhaitent donner du sens à leur vie.**

***Je propose un accompagnement qui favorise le contact avec son être profond et permet de vivre sa vie en conscience éclairée.***

***C'est avec profondeur et bienveillance que j'aime guider chacun sur son propre chemin et l'aider à révéler et exprimer la couleur unique de son être.***

**J'ai eu la chance, de ressentir très jeune ma vocation : l'accompagnement et la transmission.**

Après des études supérieures, Sciences Po Aix en Provence et DESS de Ressources Humaines, j'intègre un poste en entreprise dans les ressources humaines. En 1999, je crée mon cabinet. Durant une quinzaine d'années j'ai exercé conjointement comme thérapeute en cabinet et consultante-formatrice pour les entreprises.

Aujourd'hui, je choisis de consacrer mon toute mon activité à l'accompagnement en psychothérapie ainsi qu'à la transmission et formation auprès de professionnels de la relation d'aide.

Psychopraticienne certifiée :

***Ce sont mes compétences de professionnelle, nourries de mon cheminement personnel, que j'ai à cœur de mettre au service de celles et ceux que j'accompagne.***

- Gestalt Thérapeute - Ecole Humaniste de Gestalt
- Maître Praticienne PNL - IFPNL
- Thérapeute EMDR (Benjamin Bober. Ecole EMDR Humaniste)
- Thérapeute IR® Accompagnement basé sur les neurosciences affectives et la théorie polyvagale pour les troubles du lien d'attachement et les traumatismes. - (Self Therapie Formation - Dr F Le Doze)
- Transgénérationnel et Psychogénéalogie (Formée au Génogramme par A. Chemin et aux Constellations Familiales par I. Lahore)
- Thérapeute ODA (thérapie psychocorporelle et transpersonnelle (D. Neuville)
- Facilitatrice en Méditation de Pleine Conscience (selon l'enseignement du maître zen bouddhiste Thich Nath Hanh)

**Oser Être Soi.**  
**Vivre dans la confiance en soi et dans la vie**



**du 26 (19h) au 30 (16h) juillet 2023**



**Animé par  
Muriel TABARRACCI**

***Psychopraticienne et Formatrice.***  
**[www.gestalt-therapie-integrative.com](http://www.gestalt-therapie-integrative.com)**

Siret 4220356750038 – APE 8559A –  
Organisme de formation n° 93 13 09953 13

# L'Accompagnement

Ma pratique s'enracine dans mon cheminement intérieur ainsi que dans mon expérience d'accompagnante tant auprès des particuliers que des professionnels depuis plus de 25 ans. Il y a eu des rencontres inspirantes, d'enseignants, de thérapeutes, d'amis sur le chemin...qui ont chacun à leur façon contribué à ce que je suis aujourd'hui.

Dès l'adolescence, j'étais dans un questionnement existentiel sur le sens de ma vie. A 26 ans, je me suis engagée sur un chemin de connaissance de soi dans une approche de thérapie transpersonnelle (l'Ontologie Dynamique Appliquée) qui m'a permis de reconnecter en conscience à mon être profond.

J'ai alors, fait le choix, d'aligner ma vie professionnelle sur ce que j'ai ressenti être ma vocation: l'accompagnement et la transmission.

Passionnée par l'exploration du potentiel humain, j'ai toujours eu à cœur de continuer mon développement intérieur et professionnel pour trouver de nouvelles ressources pour celles et ceux que j'accompagne dans leur transformation.

Dans une dynamique d'évolution, je continue d'approfondir ma pratique par la formation continue, le travail sur moi et la supervision de façon régulière.

Riche de mon expérience tant en individuel que dans l'accompagnement de groupes :

***Aujourd'hui, j'offre un accompagnement original, qui allie psychothérapie et processus d'éveil à soi.***

Chaque stage vous offre la possibilité de vous raccorder à ce qui est vraiment essentiel au sein de votre vie et vous mettre en accord avec cela. Vous serez accompagné en tenant compte de la globalité de votre être (corps, émotionnel, mental, énergétique et spirituel).

Grâce à des exercices puissants et originaux vous pourrez accéder à des états d'ouverture de conscience, qui vous permettront d'explorer les situations de votre vie et les mécanismes de sabotages intérieurs avec plus de lucidité et de globalité.

La respiration consciente accompagnée (RCA), des outils propres à la Gestalt, des techniques de libération émotionnelle et d'harmonisation énergétiques vous accompagneront pour vivre de profondes transformations intérieures.

La méditation, la danse, la gym énergétique, ouvriront à une harmonisation corps et esprit, afin que les changements vécus s'inscrivent dans le quotidien de votre vie.

***C'est avec profondeur et bienveillance que j'aime accompagner chaque être à son rythme et dans le respect de qui il est.***

***L'ambiance bienveillante et chaleureuse générée dans le groupe soutient chacun et chacune dans son processus d'évolution.***