

# **STAGE DE LA DEPRESSION A LA VIE**



# Origine du projet

27 Octobre : journée mondiale de la dépression

30 Octobre : journée mondiale de la vie

Un évènement traumatique peut servir de révélateur à des potentialités inexploitées, à des aspects inexplorés de nous-mêmes. Une crise, un conflit aigu peuvent être un catalyseur pour rassembler des énergies éparées, pour mobiliser des richesses méconnues, pour réveiller des potentialités inattendues.

La dépression, qu'il s'agisse de ses manifestations mineures passagères ou au contraire de ses formes pathologiques sévères est devenue de nos jours un problème de santé publique. Quelle est sa signification inconsciente, son origine ?

Ces derniers mois ont pu faire émerger des peurs, réactiver d'anciennes blessures ou souvenirs douloureux. Au cours de ces quatre jours, j'invite les stagiaires à prendre conscience de leur peurs, blocages et de leur écologie relationnelle afin d'accompagner ce processus de transformation de la dépression ... à la vie.

# Présentation du stage

Public visé : adultes

Pré-requis : aucun

## **Objectifs :**

Développer l'écoute de Soi, consolider la confiance en soi, le respect de soi et des autres. Connaître ses limites, les écouter, les dépasser. Profiter de ces quatre jours pour prendre conscience de son écologie relationnelle, acquérir ou approfondir de nouveaux outils / réponses d'adaptation.

## **Les volets pédagogiques**

Consolider, développer l'amour de Soi

Apprendre à prendre soin de Soi

Développer l'intelligence de son coeur

Apprendre à se respecter

Mieux se connaître pour développer ses aptitudes

Estimer son espace personnel, savoir se positionner

Reconnaître ses besoins, reconnaître les besoins des autres

Pratiquer l'ancrage

Développer ses ressources

Développer son ressenti, son intuition

Identifier quelle ressource utiliser

Communication intra et inter personnelle

Développer l'écoute orale et non verbale

Développer la présence à Soi, à l'Autre

## **Outils**

- Massage Sensitif ®
- Activation de l'intelligence du coeur
- Arts vénusiens : les arts vénusiens sont appelés ainsi du fait de leurs caractéristiques dites féminines, issus de la déesse Vénus, déesse de l'Amour. Ce sont l'empathie, la bonté, la bienveillance, la gentillesse, la gratitude, le pardon, l'Amour ... tout ce qui relie en général au domaine des émotions. Ce sont les arts du coeur. Leur pratique nous aide à transformer nos relations quotidiennes. Ils protègent notre coeur et le renforcent. Comme le mental et le corps, il peut aussi s'entraîner, se développer, s'améliorer.
- Méditations
- Senju Kannon Reiki ™

## **Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en oeuvre**

Moyens pédagogiques : documentation remise au stagiaire, médiations, exercices pratiques, mises en situations, écoute des besoins, utilisation du toucher comme médiateur.

Moyens techniques : salle et matériel adaptés aux activités proposées

## **Respect des règles sanitaires liées au Covid**

Distanciation sociale ou port du masque. Chaque participant se verra attribué un matériel spécifique en début de stage en lien avec l'activité massage (pipette d'huile).

Chaque participant portera un grand drap de bain pour protéger les tables de massage, qui seront désinfectées tous les soirs. Chaque participant portera son gel hydroalcoolique.

Lavage des mains plusieurs fois par jour et notamment après chaque session de massage.

## **Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats**

Suivi de l'exécution : feuille d'émargement signées par les stagiaires et l'animatrice.

Appréciation des résultats :

- > évaluation en continu pendant la session par des cas pratiques
- > questionnaire d'évaluation de satisfaction en fin de stage

## **Organisation et fonctionnement du stage**

Lieu : Gîte à Sauvagnas, Lot et Garonne, à 10 min d'Agen

Horaires : 9 H - 12 H / 13 H - 17 H

Quatre jours du mardi 27 octobre au vendredi 30 octobre en groupe fermé.

Nombre maximum de participants : 10

Tarif : 300 €

## **Intervenant :**

Le Bureau du Bonheur

Marianne Cunnac - Thérapeute experte dans la libération de la tristesse et de l'Angoisse spécialisée dans la libération de la mémoire corporelle

Somatothérapeute et Maître enseignante en Senju Kannon Reiki <sup>TM</sup>

Formatrice

[www.lebureaudubonheur.fr](http://www.lebureaudubonheur.fr)

**06 85 05 27 93**

[lebureaudubonheur@yahoo.com](mailto:lebureaudubonheur@yahoo.com)

## **Inscription et annulation**

L'inscription peut se faire par téléphone ou mail, celle-ci sera effective à la réception des 100 € d'arrhes.

Le stagiaire a la possibilité d'annuler sa participation à tout moment. Le remboursement des arrhes sera intégral pour toute annulation avant le 27 septembre 2020, remboursement de 70 % avant le 11 octobre 2020, remboursement de 50 % avant le 18 octobre 2020. Aucun remboursement ne sera effectué pour toute annulation après cette date.

# Principes du Reiki

Le Reiki montre un chemin de sagesse à travers ses cinq principes :

Juste pour aujourd'hui,  
Je me libère de la colère  
Je me libère de la peur  
Je montre de la gratitude envers tout ce qui vit  
Je vis ma vie honnêtement  
Je suis bienveillant(e) envers moi-même et envers autrui

Le Reiki vient soutenir son chemin de Vie. C'est un principe d'universalité. Il faut donner pour recevoir, il faut recevoir pour donner.  
L'objectif est de se focaliser sur la joie, la confiance en la Vie, la bienveillance, la gratitude sans nier les difficultés rencontrées. Rester ouvert à l'expérience et à l'apprentissage en toute humilité. Seule la prise de conscience de nos émotions et leur acceptation permettra la libération de leurs effets perturbateurs.

Les bienfaits du Reiki sur la santé :

[https://www.youtube.com/watch?v=10\\_CkSJjwxw&feature=emb\\_share&fbclid=IwAR0Q\\_r3PqUR6cfrlikuSPlw\\_hOGA7jZa9Vhi1S0rfTMT7UWTXARX\\_OYwOd0](https://www.youtube.com/watch?v=10_CkSJjwxw&feature=emb_share&fbclid=IwAR0Q_r3PqUR6cfrlikuSPlw_hOGA7jZa9Vhi1S0rfTMT7UWTXARX_OYwOd0)