



Atelier *à la rencontre de nos polarités
du féminin et du masculin*

Ou comment mettre en lumière nos accords & désaccords intérieurs.



Cycle de 7 ateliers

**Je vous propose un voyage exploratoire au cœur de soi
et de sa relation au monde, en s'appuyant sur nos sens.**

Femme/Homme, question de genre certes...
et aussi de polarités.

Polarités qui s'opposent, se rejettent, s'accordent, s'embrassent, se disputent.
Le sujet laisse rarement indifférent et la neutralité est rarement de mise quand il s'agit de
rencontrer aussi bien l'une que l'autre de ces polarités : le Féminin ou le Masculin.

Je vous invite à la découverte de vos représentations, de leur incidence sur vous et dans vos
interactions avec l'autre qu'il soit homme ou femme.

Je vous propose d'explorer comment ces polarités s'articulent au cœur de vous-même.

Interroger les représentations, préjugés et stéréotypes sexués et sexistes
pour les remettre en cause et ouvrir le choix des possibles, c'est aussi prévenir les violences
sexistes et sexuelles et développer le respect dans les relations.

Ce module vous donne des pistes pour mieux comprendre le déclenchement de vos émotions
dans certaines situations et a comme intention de mettre en lumière vos processus dans la
rencontre à l'autre, et comme ambition de réconcilier les contraires.



Groupe fermé

6 participantes maximum

Tarif : 80€ la journée



Durée : chaque module dure 1 journée de 10h-18h avec un accueil à partir de 9h30.

Dates : le dimanche à partir de mars 2024.

> Engagement pour les 6 ateliers du cycle à la fin du 1^{er} module.

- Favoriser l'expression de chacune dans sa singularité,
- Accompagner et apprivoiser l'émotion,
- Accueillir les silences et les dévoilements,
- Jouer avec les armures pour mieux les déjouer et se comprendre,
- Toucher son cœur d'enfant et renouer avec le désir confiant.

*J'utilise différents outils lors de ces ateliers (contes, papier, jeu de cartes, exercices corporels, cuisine).
Chaque atelier se déroule dans un climat bienveillant qui favorise l'expression et l'expérimentation.
Il s'agit aussi de se donner un temps pour soi, un temps pour sortir de la suractivité ou de l'inertie, un temps pour vous ancrer dans le temps cyclique et prendre soin de vous.*



Plus d'informations : **Isabelle Thomas – Tél. 06.83.34.09.31.**

Cycle de 7 ateliers

Pour entamer un voyage vers soi



Module 1

Racontes-moi ton royaume



Module 2

Préparation au voyage



Module 3

La Belle et la Bête



Module 4

Antre et dragons



Module 5

Traversée et retrouvailles



Module 6

Parles-moi d'amour



Module 7

Accord & déséquilibres