

ANIMATION

Gaëlle BERNY

Je suis kinésologue et magnétiseuse et j'exerce mon métier sur la région dijonnaise.



Issue d'une famille de magnétiseurs, je fais partie des gens sensitifs capables de « sentir le monde » un peu différemment, notamment de manière kinesthésique (par le biais de sensations tactiles, dans les mains et le corps), mais aussi de manière intuitive (images, sons, mots). Cette particularité a ses bons côtés (elle est la base de mon métier d'accompagnante) mais elle peut aussi parfois devenir handicapante, quand cette hypersensibilité au monde et à tous ses stimuli donne des envies de repli sur soi, faute de savoir comment « baisser le volume ».

Mon parcours m'a poussée à rechercher des moyens de gérer harmonieusement cette sensibilité qui est la mienne, d'abord par moi-même, et au besoin en me faisant aider. C'est ce choix de devenir « autonome telle que je suis » qui m'amène aujourd'hui à souhaiter partager les outils que j'ai fait miens au fil du temps. Ce stage s'adresse à tous ceux, hypersensibles ou non, qui souhaitent trouver un confort dans leur gestion personnelle des moments de stress aigus, avant même de recourir, si besoin était, à l'aide d'un praticien.

Pour en savoir plus sur moi, n'hésitez pas à parcourir mon blog : <http://kinesiologue-en-bourgogne.over-blog.com>

INFORMATIONS GENERALES

Tarifs & dates du stage :

printemps 2012

Du samedi 14/04 9h au dimanche 15/04 16h30

Automne 2012

Du samedi 24/11 9h au dimanche 25/11 16h30

Stage seul : 220€ - Places limitées*.

*Infos stages suivants : www.gaelleberny-kinesiologue.com

Le lieu :



Entre Bourgogne et Champagne, un cadre de calme et de ressourcement : Le Couvent de l'Orée - 9 rue au Bécât 89570 SORMERY
www.couventdeloree.com

Accès :

⇒ 2h de Dijon / 1h30 de Paris en voiture

⇒ Gares : Saint Florentin Vergigny à 18km et La Roche Migennes à 35km

Hébergement :

Ce stage est en résidentiel au Couvent de l'Orée, en chambres doubles ou chambrées de 3 ou 4 personnes. L'hébergement sera à régler à part. A titre indicatif (voir les tarifs en ligne):

⇒ Repas : 17€ - Petit Déjeuner : 6€

⇒ Pension complète du vendredi soir au dimanche fin d'après-midi, en chambre double : environ 137€ par pers. en saison haute.

FAIRE LA PAIX AVEC SOI : De l'hypersensibilité à l'équilibre



*Un week-end pour apprendre
à contacter sa sagesse profonde*

*Des outils pratiques pour
Une vie plus harmonieuse*

*Un lieu inspirant
Et ressourçant*

14 & 15 avril 2012
Couvent de l'Orée
dans l'Yonne



Gaëlle BERNY, kinésologue et magnétiseuse
23 RN 74, 21260 Orville – Tél. 06.15.59.02.87
www.gaelleberny-kinesiologue.com
SIRET : 51303978400014

FAIRE LA PAIX AVEC SOI - de l'hypersensibilité à l'équilibre -

Ma pratique professionnelle et personnelle m'ont montrées que le point de départ de toute démarche vers soi repose sur trois fondamentaux : devenir plus conscient des émotions qui nous traversent, formuler clairement ce que l'on souhaite pour soi, et prendre la responsabilité des changements qui en découlent. Malheureusement, souvent, nous ne sommes même pas en capacité de « savoir voir » et « savoir nommer » ce que nous ressentons. Et ressentir sans parvenir à mettre des mots peut être particulièrement anxiogène.

Les outils proposés dans ce stage ont pour but de permettre à chacun de contacter, rapidement et facilement, sa meilleure alliée sur ce délicat chemin du retour vers soi : cette sagesse profonde qui nous guide vers cet espace en nous-même sécure et paisible. Mieux se connaître et apaiser son monde émotionnel n'est pas réservé à quelques-uns mais bien une possibilité offerte à tous. Et le voyage, au fil du temps, devient captivant et nourrissant.

Au programme de ces deux jours d'échanges et de partage :

- Découverte de différentes façons de donner la parole à votre sagesse profonde
- Mise en relief des grandes règles qui sous-tendent le retour à soi-même
- Présentation de la « trousse de secours » en situation de stress émotionnel
- Proposition d'un protocole de retour à l'équilibre et mises en pratique
- Atelier autour de la notion de « frontières saines »



Ces stages ont pour but de vous permettre de développer une méthode qui vous ressemble : par conséquent, ils s'adaptent aux attentes de chaque groupe pour que chacun puisse élaborer ses propres réponses. En fin de séminaire vous pourrez vérifier par vous-même si les outils transmis vous correspondent, et faire les ajustements nécessaires, pour continuer ensuite par vous-même.

DEROULEMENT DU STAGE

Les demi-journées sont organisées de façon à ménager des plages de pause.

Le stage a lieu :

⇒ Samedi : de 9h à 13h et de 14h30 à 18h

⇒ Samedi soir : atelier d'1h après le repas

⇒ Dimanche : de 9h à 13h et de 14h30 à 16h30

Merci d'apporter :

⇒ Une bouteille d'eau plate (1,5l)

⇒ Un pendule si vous en avez déjà un et que vous l'utilisez déjà pour tester

⇒ De quoi prendre des notes si vous le souhaitez, incluant un support solide pour vous appuyer (la salle comporte seulement des coussins au sol)

⇒ Une tenue souple pour quelques exercices physiques

INSCRIPTION

L'inscription est effective avec un acompte de 100€ pour ce stage. Le chèque n'est encaissé qu'en cas de non venue. **Le solde relatif au stage est à régler une semaine avant le début du stage (soit 120€)**. L'hébergement, lui, sera à régler par vos soins, sur place. En cas de non versement du solde dans les délais, les places ne sont plus réservées et pourront être attribuées à des personnes en liste d'attente. En cas d'annulation du stage de notre part, l'intégralité de la somme versée vous sera remboursée. En cas d'annulation de votre part, l'acompte sera conservé.

Merci d'envoyer votre règlement, accompagné de vos nom, prénom, âge, adresse postale et adresse e-mail* (et / ou téléphone*) à : Gaëlle BERNY, 23 RN 74, 21260 Orville.

*Vous recevrez par retour de mail (ou tél.) les informations pour confirmer votre hébergement au Couvent de l'Orée.