YOGA & CONSTELLATIONS

DU 10 AU 13 JUILLET 2024

JULIE GOUDARD + SIXTINE AUPETIT

DU 10 AU 13 JUILLET 2024

STAGE DANS LES DEUX-SÈVRES

La simplicité **d'être soi**

Un stage immersif en pleine campagne, dans une alternance de pratique du kundalini yoga et de constellations familiales.

« La vie est un songe » nous dit Shakespeare. Notre retraite, dans un cadre simple et beau, est une rencontre avec l'autre et soi-même, à la lisière du théâtre et de l'espace thérapeutique. L'envie de vous proposer une traversée portée par les outils que nous chérissons : le **yoga**, les **constellations**, **l'écriture**, la **méditation**... à la manière d'un jeu qui mènerait au dépouillement. Un chemin d'**authenticité**. Entrer en contact avec son être véritable, toucher à la puissance de la vulnérabilité.

Dans la joie, nous créerons un espace rassurant et porteur. Il sera question de se laisser faire par l'expérience, de faire page blanche puis d'oser se déployer en vue d'écrire une nouvelle page de sa vie, dans la simplicité d'être soi.

LIEU : LA KAMBROUSSE

FORÊT DOMANIALE DE SECONDIGNY, 79130 SECONDIGNY

Julie Goudard

Psycho-praticienne, thérapeute et coach

J'ai suivi différentes écoles : la psycho-synthèse, la psycho-somathothérapie, lesconstellations familiales, et enfin une spécialisation dans la thérapie de groupe et en thérapie émotionnelle.

Je peux aujourd'hui accompagner mes patients à travers l'intégralité de leur être : le corps (le théâtre), l'émotion (la thérapie) et l'âme (le channeling). Je suis donc psychothérapeute humaniste, intégrative, holistique et transpersonnelle.

Sixtine Aupetit

Actrice, metteuse en scène et scénariste / prof de kundalini yoga

Depuis mes premiers pas sur scène et au théâtre, je tisse un lien étroit entre mon amour du jeu, de l'écriture, de la mise en scène et celui de l'exploration et la connaissance de soi.

Je me suis formée au kundalini yoga en 2019, avec un prof londonien, Sivaroshan Sahathevan, auprès duquel j'ai intégré que tenir l'espace d'une pratique de yoga, d'un rituel, d'une méditation, était finalement très similaire à l'espace de l'acteur et de la scène. Manier ces outils en résonnance me fascine et m'inspire désormais.

INFOS PRATIQUES

TARIF : 530 €

HORAIRES : du mercredi 13h au samedi à 12h

LIEU : À la Kambrousse près de Niort (Deux-Sèvres).

3 nuits d'hébergement en pension complète

CONTACT : accueil.jgoudard@gmail.com

www.juliegoudard.com

www.lakambrousse.org