

# **Journée des talents - Gestalt à la frontière**

**Samedi 1er juillet 2023 de 9h à 17h**

**Salle des fêtes, en face de la Mairie de Crozet, 01170 Crozet**

Venez rencontrer, expérimenter, partager, bouger, vous faire du bien, vous inspirer... Au programme, trois ateliers offerts par de généreux animateurs :

## **Méditation guidée, soin sonore et énergétique**

Au premier gong, c'est le départ ! Un voyage inédit, sur le chemin du bien-être et de la conscience. Jusqu'aux profondeurs de soi. A nos côtés, comme compagnons de route, les voix et les sons invitent à se connecter aux anciennes émotions enfouies dans le corps. Alors on s'allège, on s'ouvre à de nouveaux territoires avec, à l'horizon, un regard différent sur son équilibre de vie.

Par Christine Tâche et Emilie Barbera, thérapeutes énergétiques

## **Se connecter dans la danse de couple**

Dans le dialogue silencieux entre deux corps, se laisser porter, jouer à deux, à trois avec la musique. Faire l'expérience de guider l'autre ou se laisser guider. Explorer la distance et la proximité de l'enlacement. Ralentir et goûter aux sensations. Tandis que le souffle donne le rythme et aide à se recentrer sur soi, pour mieux rencontrer l'autre, pour mieux se connecter.

Par Thomas Nogaret, danseur depuis 15 ans

## **Expérimenter le psychodrame triadique**

Inspirée de Freud, Kurt Lewin et Moreno, cette approche du psychodrame prend en compte la compréhension de soi, celle des autres, ainsi que les interrelations du groupe dans l'ici et maintenant. Chacun prend alors conscience de son propre fonctionnement. Cet atelier ouvre un nouvel espace, celui du jeu. Pour se laisser surprendre, découvrir sa propre énergie créatrice, le tout dans une totale sécurité corporelle et émotionnelle.

Nadine Chapeau, conseillère technique en promotion santé

Pause repas autour d'un buffet canadien,  
où chacun **apporte un plat et une boisson.**

**La journée des talents est ouverte à toutes les personnes intéressées,  
gratuite sur inscription auprès de Nicolas, par mail à [nicolasreichel7@gmail.com](mailto:nicolasreichel7@gmail.com) ou  
par téléphone au +33 7 71 62 58 06**