

# Corps et croissance personnelle

*Porter un intérêt actif à sa réalité corporelle*

*Instaurer une harmonie plus grande entre le corps et les autres dimensions de la personne*

## CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

---

Me connaître sous l'angle des éléments constitutifs de la relation à mon corps

Découvrir la place et le rôle du corps dans la croissance personnelle

Afin d'améliorer ma relation à celui-ci dans un mouvement d'unification de ma personne

## LE CONTENU DU STAGE

---

### *Approche globale*

#### *1<sup>ère</sup> partie : Les éléments constitutifs de la relation au corps*

- *L'image de mon corps*
- *L'histoire de la relation à mon corps*
- *Mon corps a un langage*
- *Les besoins de mon corps*
- *Ma sexualité*
- *Le potentiel d'énergies de mon corps*

#### *2<sup>ème</sup> partie : La place et le rôle du corps dans un cheminement*

- *La gestion des énergies du corps.*
- *La place et le rôle du corps dans les décisions.*
- *Le rôle du corps et les blessures psychologiques*
- *Le corps et l'unification de la personne.*

### *Plan d'action et bilan*

## PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

---

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité. Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi d'autres formations PRH. Ce stage n'est pas conseillé aux personnes fortement perturbées ou en thérapie (sauf avis favorable de leur thérapeute).