

Le 'Whole Body Focusing'

Avec Ruth Friedman

Le 17 – 19 mai 2019

A Finergie, Sorinne-la-Longue



Pourquoi le Whole Body Focusing ?

La méthode de Whole Body Focusing combine l'intelligence de l'esprit avec le corps, le cœur et les sentiments. Il élargit la conscience de soi et apporte une sagesse profonde et de la compréhension de soi. Il vous rend plus présent dans l'ici et maintenant, vous aide à gérer votre stress et vos conflits internes pour créer la vie et des relations plus épanouies.

Qu'est-ce que c'est le Whole Body Focusing?

Le focusing est une approche psycho-corporelle qui prend en compte la personne entière au-delà de la division esprit-corps. Elle repose sur un processus précis, efficace et direct qui ne se limite pas à une analyse ou à des déductions logiques ou interprétatives, mais repose sur le niveau expérientiel direct.

Avec le Whole Body Focusing nous explorons les ressentis et les émotions avec curiosité. Cela nous amène des enseignements enfouis dans notre corps et nous donne la possibilité de changer des habitudes qui ne nous servent plus. Nous acquérons une acceptation profonde et une compassion pour nous-même. Nous développons un sens plus large que soi et des connections avec notre environnement.

'Le Whole Body Focusing Formation m'a aidé à comprendre le peu de contact que j'ai eu avec mon corps et son importance. Ruth m'a clairement expliqué et aidée à devenir plus présente à moi-même et à gérer mes émotions difficiles. Je suis heureuse d'avoir eu la chance de participer à la formation' Michaela Rays, Coach

Qu'est-ce que vous allez apprendre?

Pendant les 3 jours du stage expérimental on va apprendre les 6 étapes de Whole Body focusing.

- Acquérir des outils pour pratiquer et développer l'écoute intérieure à soi et à l'autre
- Expérimenter un nouveau moyen de prendre contact avec le corps et soi – même

Compétences Visées :

- Trouver une nouvelle approche pour l'écoute (à soi et à l'autre) ;
- Développer la confiance et l'empathie (pour soi et l'autre)

Publique Cible

- Des professionnels qui s'occupe avec toutes problèmes médico-psycho-sociales et qui cherches des nouveaux outils, une meilleure écoute et une nouvelle qualité relationnelle.
- Toutes personnes qui s'intéressent au monde intérieur, qui cherche une harmonie interne, au service du bien-être, et d'une communication meilleure.

Participation 270 Euros (inclus une séance de focusing requis avant le stage)

à verser sur le Compte BE15 377071915130 .

Groupe de 4 à 8 personnes max.

Contact: ruth@ruthfriedman.com ou 0498 102269

Plus de renseignements (En anglais) [ruthfriedman.com](http://www.ruthfriedman.com) et en français <http://www.ifef.org>

Sur Ruth

Ruth est d'origine anglaise et elle habite en Belgique depuis 2004. Elle travaille avec le Focusing depuis 2014, et est certifiée Whole Body Focusing Trainer avec le Focusing Institute, New York. Elle a une expérience professionnelle très diverse. Elle anime des ateliers et formations depuis 1999.