

GROUPE DE THÉRAPIE

Oser être corps et voix



Proposé par **Philippe Crnogorac**

DATES

Un dimanche par mois **de 14h à 19h**

2022 : 11 décembre

2023 : 8 janvier / 5 février

12 mars / 16 avril

14 mai / 11 juin

17 septembre / 15 octobre

26 novembre / 10 décembre

LIEU

Dans le 12^e à Paris, métro Picpus
ou 14 mn à pied de Nation.

L'adresse exacte vous sera
communiquée lors de votre inscription.



TARIF

100 € la séance

CONTACT

Philippe Crnogorac

06 61 77 39 80 – crno@sfr.fr

philippe-crnogorac-psychotherapie.com

Nombre de participants limité à 8.

Nous sommes des êtres de relation.

La thérapie de groupe est une occasion
unique d'en faire l'expérience dans un
contexte de sécurité et de bienveillance
qui permet l'authenticité.

Lieu de partage, d'écoute, le groupe devient
un levier pour mettre en lumière
nos mécanismes et ouvre la porte à
expérimenter de la nouveauté, des relations
moins défensives, plus satisfaisantes.

Il permet ainsi de construire de la sécurité
intérieure, de s'accueillir pleinement, y
compris dans nos parties jugées mauvaises,
nos ombres. Il devient possible de sortir
de croyances figées sur « qui je suis ».

Dans ce cercle que constitue le groupe,
je propose d'inclure des pratiques
corporelles et vocales, de pleine présence,
d'éveil sensoriel.

Outre le bien-être qu'elles procurent,
ces pratiques permettent d'accroître notre
conscience corporelle, d'avoir accès à des
sensations et émotions parfois difficiles à
rencontrer par le seul centre intellectuel.
Elles renforcent vitalité et liberté d'être.