

Accords en Corps

Affirmez vos limites, nommez vos envies, apprenez à écouter et respecter vos besoins...

Prochain atelier le dimanche 29/06
14h-17h30 à l'Ecolieu Kervillé (Beuzec
Cap Sizun)

Qu'est-ce que l'atelier Accords en Corps ?

C'est un atelier d'éducation au consentement, proposé sous forme de jeux et exercices dans un cadre convivial et bienveillant.

Bienvenue à toute personne qui découvre les espaces de consentement, qui souhaite mieux se connaître, mieux s'écouter.

M'arrive-t-il de dire oui pour faire plaisir alors que je pense non? Ou encore d'avoir du mal à poser clairement mes limites?

Un atelier pour mettre de la conscience sur ce qui se joue en nous, apprendre à écouter nos envies, nos besoins, nos limites, et les respecter.

Qu'est-ce que ça m'apporte?

Cet atelier t'amène à être en capacité de sentir et poser clairement tes limites.

Il permet d'entendre et accepter celles de l'autre.

Dire oui, dire non, sans jugement ni culpabilité, poser ton cadre, connaître mieux tes mécanismes.

Il te permet de mieux te connaître, pour mieux répondre à tes propres besoins.

Qu'est-ce qu'on y fait?

- Un cercle d'ouverture pour poser ensemble le cadre de l'atelier
- Quelques pratiques de mise en corps et de retour à vos sensations (respiration, mouvement)
- Des jeux et exercices guidés de consentement
- Des temps de parole, autant que nécessaire pendant tout l'atelier
- Un cercle de fin

Quel est le cadre de l'atelier?

Le groupe sera constitué au maximum de 16 à 20 personnes.

Certaines propositions pourront inviter à du toucher entre participant.e.s.

La progressivité de l'atelier vous permet de vous écouter tout au long de l'expérience. Vous décidez à tout moment ce qui est bon pour vous, ce à quoi vous décidez de participer ou non (vous pouvez choisir de ne pas participer aux structures proposées).

Il n'y a pas de jugement, pas d'attente, le cadre bienveillant vous invite à sentir ce qui est juste pour vous.

Qui peut participer?

Quel.les que soit votre genre, orientation (a)sexuelle, atypie, morphologie, ethnicité, situation de handicap (...), vous êtes bienvenu.e.s tel.le que vous êtes.

Combien ça coûte?

L'atelier est proposé à prix libre et conscient.

Je peux vous communiquer un prix indicatif si vous en avez besoin, ou des clés pour sentir quel est pour vous le prix juste.

Comment m'inscrire?

Auprès de Yves Groscolas (facilitateur de l'atelier)

Par téléphone au 07 61 36 13 78.

Par mail à lunesbleues@net-c.com

Au plaisir de vous rencontrer pour cet atelier.