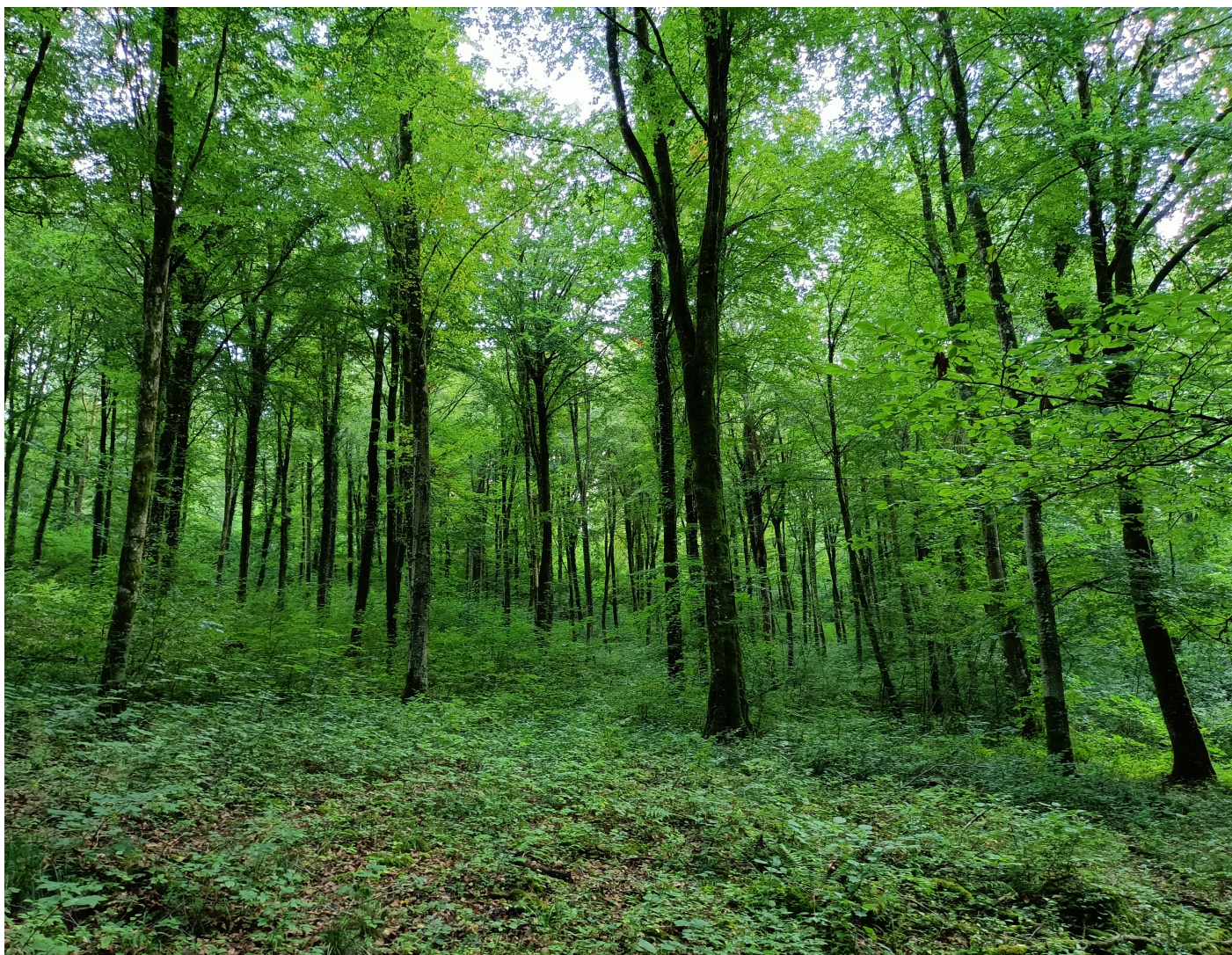




VIVRE AVEC SOI-MÊME, VIVRE AVEC LES AUTRES

Comment composer avec la complexité de notre vie intérieure et des relations interpersonnelles?

Un groupe thérapeutique

L'existence humaine est complexe. Trouver son chemin personnel est une tâche difficile, qui nécessite de composer avec soi, avec son ombre, avec les pièges tendus par nos pensées, nos émotions, pour mieux composer avec l'autre.

Au terme des séances proposées, à travers une série d'exercices et expériences, le participant sera davantage en mesure de normaliser et de recontextualiser les pensées et émotions désagréables qui font inévitablement

irruption dans son fonctionnement quotidien.

Plus souple et indulgent sur le regard qu'il porte sur sa vie intérieure et sur sa personne, il pourra davantage se concentrer sur ce qui compte vraiment pour lui.

L'originalité de ce groupe? L'alternance de séances de groupe réalisées à l'intérieur et des séances à l'extérieur, dans la nature, favorisant une dynamique de mouvement et de changement par rapport aux objectifs personnels.

Le format proposé est une métaphore du travail sur soi (l'intérieur) au service du lien à l'extérieur (l'autre, mais aussi la concrétisation « physique » du changement).

En pratique

Le groupe est animé par Pierre Gijssen et Mauro Carnevale, psychologues cliniciens et psychothérapeutes



Tarif: 2€50 par séance, à charge du participant, à régler avant la première séance.

Contact:
Mauro Carnevale
0494 89 29 91
maurocarnevale@gmail.com
Pierre Gijssen
0494 29 80 69
walkingtherapyliege@gmail.com

Où? Gare de Herstal, Urbéo,
Rue de la Station, 1 4040
Herstal

Quand? Six séances
organisées le mercredi
matin, de 08h30 à 10h30, ou
de 11h00 à 13h00 à partir du
04/09/2024