



## ATELIER « PAROLE AU CORPS »

Nombreuses sont les personnes en deuil à exprimer un inconfort corporel, des douleurs, des tensions, une angoisse souvent imputables au stress induit par la perte d'un être cher.

### **L'ATELIER PAROLE AU CORPS :**

- Apprendre à débrayer le mental par un retour au corps grâce aux 5 sens : marche consciente, respiration à différents niveaux.
- Réflexologie : découverte de sensations dans les pieds sur différents supports naturels (galets, fibres de cèdre, bambous, sable fin). Auto massage et à deux des pieds, du visage, des mains.
- Relaxation : pour atténuer le stress et se centrer sur le présent.
- Partage du vécu des exercices.

### **OBJECTIFS :**

- Proposer un temps d'attention aux personnes : à elle-même, à leur corps.
- Permettre aux personnes en deuil de prendre conscience de leur corps dans le contexte particulier qui est le leur.
- Proposer une aide à la gestion des tensions, des douleurs dans le respect des attentes de chacun.
- Leur permettre de partager ensemble leur ressenti.

### **MODALITE DE FONCTIONNEMENT :**

- Groupe mensuel, ouvert à toute personne qui le souhaite.
- La confidentialité est une règle de base. Ce qui est dit à l'intérieur du groupe n'appartient qu'à lui et ne peut donc, sous aucune forme, et en aucune raison, être transmis à l'extérieur.
- Chacun s'engage à respecter les autres, à ne pas les juger, tant dans ce qu'ils sont que dans ce qu'ils disent ou éprouvent.
- Chaque membre du groupe est garant de son bon fonctionnement, sous la responsabilité des animateurs.
- Chacun s'engage à prévenir une des animatrices en cas d'absence.

### **INSCRIPTION :**

- L'inscription est validée à la réception du questionnaire.
- Cet atelier est gratuit, cependant les dons sont acceptés.



10, rue Grande – 36000 CHATEAUROUX

Tél. : 02 54 07 01 69

Site : <http://ekr.france.free.fr>

Courriel : [ekr.france@free.fr](mailto:ekr.france@free.fr)