

Me situer sur mon chemin de vie

Un voyage en quête de soi, en canoë sur la Loire sauvage



Stage de psychothérapie

coanimé par Yann Desbrosses et Delphine Della Gaspera
du 7 au 9 juillet 2023

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Nos parcours ont été marqués par des obstacles, accidents, frustrations, épreuves... qui ont laissé des traces, et parfois nous empêchent d'avancer.

Comment pouvons nous continuer à grandir quand nous sommes adultes?

Qu'est-ce que nous n'avons pas pu encore accomplir, et qui attend d'être réalisé ?

Pour ouvrir des perspectives sur la suite de nos vie, créer le récit de notre cheminement va nous aider.

Pour cela la descente en canoë de la Loire sauvage, ce fleuve qui coule vers l'océan, est une métaphore puissante.

Nous vivrons ensemble pendant trois jours et deux nuits une alternance entre des moments de descente du fleuve, des expériences psycho-corporelles et des temps de parole sur les berges sableuses.

Ainsi chaque participant pose un nouveau regard son chemin de vie : naissance, enfance, adolescence, âge adulte, image d'un devenir.

L'expérience du groupe psychothérapeutique offre de vivre comment c'est au contact de l'autre que je me découvre : me "si-tu-es" sur mon chemin de vie.

Cette immersion dans la nature est aussi une stimulation de nos sens, de nos corps par l'effort physique, une plongée dans la beauté sauvage du monde : elle réveille notre pulsion de vie.

L'écopsychothérapie, en s'appuyant sur la relation au paysage naturel, stimule notre sensorialité, facilite notre rencontre avec nous-même, et nous invite à entrer en dialogue avec une dimension qui nous dépasse : le temps long et l'espace vaste du monde vivant.

QUAND SE FAIRE DU BIEN EST AUSSI CREER DU SENS.

Dates : du vendredi 7 au dimanche 9 juillet 2023

Lieu : le rendez-vous est au club *Espérance canoë* de Decize, en Bourgogne, le vendredi 7 juillet à 11h.

Le stage finit au même endroit le dimanche à 17h30.

Transport : il y a une gare SNCF à Decize, à 10 minutes à pied du club de canoë.

Des covoiturages depuis l'Île de France sont possibles.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience du canoë pour vivre ce stage.

Nous dormirons à la belle étoile et nous cuisinerons autour du feu. Quelle que soit la météo, nous aurons les moyens de créer une installation confortable.

Tarif du stage : 330 euros + 140 euros de frais qui incluent la location des canoës (et gilets de sauvetage et bidons étanches), l'encadrement par un moniteur de canoë diplômé d'Etat.

Matériel à prévoir : nourriture pour les trois jours, matelas de camping, sac de couchage, lampe frontale, maillot et serviette, assiette, tasse et couverts, cahier et crayon.

Des ustensiles de cuisson seront fournis. Un supermarché se trouve à Decize tout proche de la gare et du club de canoë.

Inscription : Après de Delphine ou Yann, en versant un chèque d'engagement ou un virement de 140 euros.



Yann Desbrosses est praticien en psychothérapie (Analyse Psycho-Organique (APO), EMDR, écopsychothérapie) à Champs sur Marne et à Paris, superviseur et formateur.

Co-auteur de L'Analyse Psycho-Organique - Les voies corporelles d'une psychanalyse (éditions L'Harmattan), Yann a exercé pendant 12 ans le métier de danseur acrobate, pour des spectacles en nature mettant le corps en contact avec l'arbre, l'eau, la terre.

Tel: 06 62 60 49 96

www.yanndesbrosses.com



Delphine Della Gaspera est psychologue et écopsychothérapeute à Paris 13ème et ponctuellement au parc de Choisy.

Diplômée en psychologie clinique, elle s'est formée à l'APO, à la psychanalyse des groupes, à la psychanalyse transgénérationnelle et à la psychothérapie d'enfants et d'adolescents. Elle a participé en tant que co-thérapeute à des séances de thérapie systémique et de psychodrame.

Elle pratique également la méditation, le yoga, la danse initiatique et bénéficie d'enseignements de traditions chamaniques afin d'approfondir sa relation à la nature et de favoriser la reconnexion entre l'humain et le monde vivant.

Tel : 06 63 99 92 78

Pour en savoir plus :
Infos, vidéos et liens sur le site
www.ecopsychotherapie.fr