



# L'éveil du Corps



*Un voyage vers l'amour de Soi*

*Stage animé par Brigitte Laurent & Valentine Julien  
du 4 au 7 juillet 2024 dans les Cévennes*

*Un stage pour explorer la relation à son corps  
Un stage pour découvrir la puissance du corps  
Un stage pour ressentir la joie du corps*



Sans le corps, rien n'advient : pas de vie, pas de sentiments sans corps pour les éprouver, pas de pensée non plus. Et pourtant, nous traitons souvent notre corps comme un outil qui doit toujours être fonctionnel, comme un esclave, au service de notre mental, qui doit toujours être performant. Nous le maltraitons, nous le contorsionnons pour qu'il

soit conforme aux normes qu'édicte la société. Et malgré cela nous le critiquons sans cesse, nous le dévalorisons.

Et pourtant, notre corps est notre trésor le plus précieux. Il mérite notre respect, notre amour. Et le corps des femmes, de par sa connexion au vivant, recèle des merveilles. Notre corps est la porte d'entrée sur notre puissance.

### *Thèmes abordés*

- Identifier les injonctions transgénérationnelles et sociétales qui pèsent sur le corps et s'en libérer
- L'image du corps
- Se connecter à ses sensations
- Le corps féminin et sa nature cyclique
- La puissance du corps
- L'archétype de la Femme Sauvage

### *Ce stage est pour moi si*

- J'ai une mauvaise image de mon corps
- J'ai du mal à écouter mon corps
- Je veux améliorer la relation que j'ai avec mon corps
- Je veux découvrir le potentiel de mon corps
- Je veux mettre mon corps en mouvement et en joie
- Je veux apprendre à aimer mon corps



## *Informations pratiques*

Ce stage a lieu au *Gite Le Revel*,

30120 Rogues

Tél 04 67 81 50 89

**Tarif du stage :** 490 €

**Frais d'hébergement en pension complète,** cuisine bio et locale : 252 € (en chambre de 2 ou 3 personnes) ; 219 € (en camping)

Le stage est résidentiel, du jeudi 14h30 au dimanche 17h. Si vous avez des restrictions alimentaires ou si vous souhaitez une chambre individuelle (+30 € par nuitée), indiquez le dans le formulaire d'inscription.

### **Confirmation du séjour :**

Ce stage est soumis à un minimum de 8 participantes. Si ce minimum n'est pas atteint au plus tard 30 jours avant le début du stage, il sera annulé, les sommes versées vous seront intégralement remboursées.

### **Conditions de règlement et d'annulation :**

Pour valider votre inscription, vous devez envoyer :

- un chèque d'arrhes, non-remboursables, de 200 € à l'ordre de Brigitte Laurent pour l'animation du stage
- un chèque d'arrhes de 75 €, non-remboursables, à l'ordre de SAS Revelation pour l'hébergement.

Les deux chèques doivent être envoyés à Brigitte Laurent au 33 avenue du Maréchal Juin, 11 100 Narbonne.

Le solde de l'animation du stage est à régler 30 jours avant le début du stage, le solde de l'hébergement est à régler sur place (chèque ou espèces). En cas d'annulation moins de 30 jours avant le stage, ou en cas d'absence au stage, aucun remboursement n'est consenti.

## Brigitte Laurent



Après une première partie de vie en entreprise, je me suis formée à l'Analyse Psycho Organique (EFAPO), au coaching (Université Paris VIII), à l'énergétique et à la psychogénéalogie.

J'anime régulièrement des stages et des ateliers pour les femmes et les adolescentes sur des thématiques autour du féminin (rapport au corps, lunes, sexualité...) et des passages de la vie (puberté, maternité, ménopause).

Dans le respect de votre personne et de votre rythme,

je vous accompagne vers le plaisir et la fierté d'être. Je suis membre de PSY APO (Société Française des Analystes Psycho Organique) et, à ce titre, respecte le code de déontologie de la FfdP. Je suis titulaire du CEP (Certificat Européen de Psychothérapie) et superviseure. Je suis l'autrice de "En paix avec mon corps, s'affranchir des préjugés et exprimer sa puissance", à paraître en septembre 2024.

## Valentine Julien

Pendant ce stage, vous serez également accompagnées par une vidéaste, Valentine Julien. La vidéo et la photo, comme les arts plastiques, la danse ou les sons, est un médiateur qui permet de donner une « forme » à des ressentis, émotionnels et/ou organiques.

Valentine, par sa présence respectueuse et sensible, capte et met en images des moments forts du travail de chacune. Elle vous permet d'avoir un autre regard et un autre ressenti sur votre corps.

Le face à face avec les photos et vidéos de soi nourrit l'affirmation de soi et contribue à une meilleure relation avec son corps. Vous recevrez à l'issue du stage une vidéo personnelle qui regroupera certains moments collectifs et des prises individuelles.



*« Nous autres, femmes, sommes destinées à être florissantes sur cette terre, non pas seulement à survivre. »*

*Clarissa Pinkola Estés*



### **Le Chaudron Magique,**

33 avenue du Maréchal Juin, 11100 Narbonne

Tél : 06 03 83 79 30

[www.terres-de-femmes.fr](http://www.terres-de-femmes.fr)

Mail : [terresdefemmes@outlook.fr](mailto:terresdefemmes@outlook.fr)

Facebook : Terres de Femmes