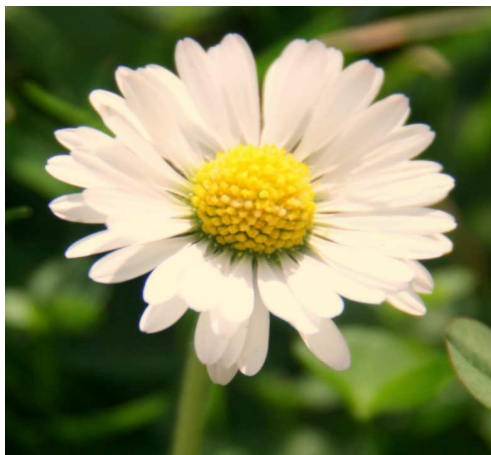


# Psychosynthèse Créative

*Une pratique de la présence à soi et au monde*



## Atelier découverte - dimanche 20 janvier de 10h à 17h

A Chambéry - Centre de Sophrologie - 239 Rue Jules Bocquin

*« Je voudrais changer de travail, mais ça va être difficile »  
« Je voudrais avoir d'envie, mais chaque jour je me sens fatigué »  
« Je voudrais une relation, mais je ne sais pas si je trouverai  
la personne qui me convient »*

Ce sont des pensées, plus ou moins conscientes, qui expriment le conflit interne entre des parties opposées de nous-mêmes. A notre insu, ce conflit bloque notre énergie vitale et génère un sentiment de frustration, de fatigue, de démotivation, ou mal-être, qui peut prendre la forme de somatisation.

La Psychosynthèse propose de développer notre capacité de présence à nous-mêmes, c'est-à-dire notre capacité à reconnaître et accepter ce conflit interne, et à sentir notre choix intérieur de nous ouvrir à ce qui nous tient réellement à cœur dans notre vie.

La pratique de la Psychosynthèse permet d'intégrer le travail corporel et sensoriel avec la prise de conscience, pour créer une interaction équilibrée entre le corps, les sentiments, les pensées et l'imagination.

Cet atelier permet de découvrir la Psychosynthèse, à travers des exercices pratiques accessibles à tous.

Participation aux frais : 85€ - 70€ pour les adhérents de l'Association Joie d'Etre (adhésion 16€). Arrhes à l'inscription 30€.

### Informations et inscriptions Viviana Ricciardi

vivianaricciardi@yahoo.fr - 06.81.49.32.45 vivianaricciardi-psychotherapie.com

# Reconnaitre et transformer ses émotions

Du samedi 30 mars à 10h au dimanche 31 mars à 17h

Le conflit interne génère des émotions que nous vivons de différentes manières : nous les jugeons, nous les nions, nous nous sentons submergés, nous les somatisons. La pratique de la présence à soi, proposée en Psychosynthèse, développe notre capacité à reconnaître et transformer nos émotions, pour nous accepter dans toutes les parties de nous-mêmes.

A cet effet, le séminaire enseigne des techniques pratiques et accessibles à tous :

- Entraînement à une qualité de présence à soi, vitale et disponible (pratique de la pleine présence à Soi (PPS)).
- Apprendre à créer une interaction équilibrée entre le corps, les sentiments, les pensées et l'imagination : pratique du changement de registre multidimensionnel (CRM).
- Harmoniser et relier les parties divisées en soi : pratique de l'intégration des subpersonnalités (ISP).

Cette session d'introduction à la Psychosynthèse permet de s'inscrire dans le cycle d'approfondissement personnel « PSYCHOSYNTHESE ET OUVERTURE CREATIVE®. » créée par Tan NGUYEN. Plus d'infos : [www.psychosynthese.com](http://www.psychosynthese.com)

La Psychosynthèse a été créée en 1911 par le Dr Roberto ASSAGIOLI (1888-1974), psychiatre et psychothérapeute italien, pour accompagner les personnes dans leur processus de réalisation, selon une perspective dynamique d'acceptation et intégration de toutes les parties de soi, dans une synthèse nouvelle et plus harmonieuse. D'où sa formulation "Psychosynthèse pour l'art et l'harmonie de la vie".

Viviana RICCIARDI est psychopraticienne en Psychosynthèse, formatrice en Biodanza et en Psychosynthèse Créative, titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie, membre de la Fédération Française de Psychothérapie et membre de l'équipe pédagogique du Centre Source-Ecole Française de Psychosynthèse. Elle accompagne les personnes dans leur développement depuis 17 ans.

Participation aux frais : 260€ ou 230€ pour les adhérents de Joie d'Etre. Arrhes à l'inscription 100€. Forfait pour les 2 ateliers : 310€ ou 270€ par les adhérents de Joie d'Etre.

Bulletin à renvoyer à Association Joie d'Etre 415 rue de Clos Papin 73000 Chambéry.  
Tel. 06.81.49.32.45 - [vivianaricciardi@yahoo.fr](mailto:vivianaricciardi@yahoo.fr)

**NOM, prénom**

**Date de naissance**

**ADRESSE**

**Profession**

**Tél.**

**E-mail**

OUI, je m'inscris à l'atelier du .....

Ci-joint chèque d'arrhes de ..... € à l'ordre de Joie d'Etre. *Les arrhes sont remboursables jusqu'à 7 jours du stage.*

Date et signature :