

# *Séminaire avec Michel Carayon*

Bonjour à toutes et à tous,

J'ai le plaisir de vous informer que j'animerai un séminaire du **samedi 11 novembre**, arrivée dans l'après-midi vers 16h, au **samedi 18 novembre**, départ en fin de matinée après une synthèse pour chacun, **au 11 chemin de la passerelle 84000 Avignon chez Muriel Hentsz, tel : 06 81 19 59 41.**

Les lits sont équipés de couvertures, draps et taies d'oreillers et répartis sur plusieurs chambres. Il y a aussi un espace extérieur accueillant.

## *- Descriptif -*

***Thème de notre travail : Choisir d'être heureux, évoluer des émotions vers les sentiments, ou comment faire plus de place à la joie dans notre quotidien.***

### ***But du séminaire***

Approfondir la connaissance de soi-même, accepter et lâcher ce que nous portons encore de souffrance de notre passé, pour nous permettre de réaliser un peu mieux notre véritable identité faite de paix et de sérénité, quel que soit le nom que lui donnent les différentes traditions.

### ***Nos outils***

Psychodrame analytique, mémothérapie, yoga du rire, hyperventilation, travail sur les émotions, lying en séance individuelle, interprétation des rêves, temps d'analyse et d'intégration... seront utilisés en fonction du groupe et du moment dans le respect et l'attention à chacun.

Le séminaire s'adresse en priorité à mes anciens élèves ainsi qu'aux nouveaux actuellement en formation. Il est aussi ouvert aux personnes ayant fait ou commencé un travail de connaissance d'elles-mêmes.

Pour ceux qui connaissent déjà mes méthodes de travail en séances individuelles, issues de mes synthèses en psychologie transpersonnelle, s'y ajouteront des approches permettant de mobiliser la synergie du groupe dans l'intérêt de chacun.

### ***Déroulement***

Arrivée samedi à partir de 16h, séances en matinée et soirée que je définirai avec vous selon ce que je percevrai de notre groupe et des besoins individuels.

Le jeudi soir : soirée créativité.

La matinée du dernier jour sera consacrée à un travail de synthèse pour chacun, nous nous séparerons samedi midi avant le déjeuner.

Avec des pauses, nos séances dureront de 2 à 3 heures selon le nombre de participants.

Au cours du séminaire vous pourrez me rencontrer en séance individuelle en lying.

### ***Prix du séminaire***

Selon ma pratique habituelle, je vous propose pour 7 jours de stage, 16 séances de travail en groupe et 1 séance individuelle, une fourchette de 300 à 1000 euros selon vos réalités financières. Après avoir convenu par email, téléphone, entretien, du montant de votre participation, je vous demanderai de m'adresser 100 euros d'arrhes pour confirmer votre inscription.

L'hébergement en pension complète autogérée par les participants revient à environ 200 euros par personne pour la semaine.

Prévoyez :

- serviette et objets de toilette.
- un tapis mousse ou autogonflant (type camping, gymnastique)
- une grande serviette de bain pour s'installer confortablement au sol
- un ou des coussins (important pour être bien installé),
- de quoi écrire pour prendre des notes.

L'humour, la convivialité, le respect du rythme de chacun, les instruments de musique, la créativité, les moments de pause et de réjouissance seront les bienvenus.

« Un Saint triste est un triste Saint. »

Plus de confiance en nous, de dignité, mieux nous connaître et nous servir de nos potentialités différentes, pour une vie plus heureuse, sera notre principal objectif. Si ce programme et ces valeurs vous parlent, soyez les bienvenus.

Michel Carayon, auteur, conférencier, thérapeute et formateur, travaille avec ces techniques depuis près de 40 ans en groupe et en individuel.

Institut de Mémothérapie

[www.memotherapie.net](http://www.memotherapie.net)

<http://lying.fr>

Tel : 06 14 90 43 08

Email : [michelcarayon@free.fr](mailto:michelcarayon@free.fr)