**Séminaire du 23 au 30 mars 2013 animé par michel Carayon à Forcalquier.**

***Pour s’y rendre :*** [***http://auxsaisons.free.fr/contact.html***](http://auxsaisons.free.fr/contact.html)

**Thème : Evoluer des émotions vers les sentiments.**

**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 plus notre véritable identité quel que soit le nom que lui donnent les différentes traditions.

**Au niveau technique**

Psychodrame analytique, mémothérapie, yoga du rire, hyperventilation, travail sur les émotions, 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. Michel Carayon, auteur, conférencier, thérapeute et formateur, travaille avec ces techniques depuis plus de 35 ans en groupe et en individuel.

 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, sous réserve d’une rencontre préalable. 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.

Au cours du séminaire chacun pourra me rencontrer en séance individuelle.

Arrivée samedi à 16h, les séances ont lieu en soirées et matinées selon des horaires que je définirai avec vous. 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 si nécessaires, nos séances dureront de 2 à 3 heures selon le nombre de participants.

**Prix du séminaire**

Selon ma pratique habituelle, je vous propose pour 7 jours de stage et 15 séances de travail une fourchette de 500 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 autogéré par les participants revient à environ 200 euros par personne pour la semaine.

Prévoyez :

- un tapis mousse ou autogonflant (type camping, gymnastique)

- une grande serviette de plage pour s'installer confortablement au sol

- une couverture et une paire de chaussettes épaisses

- serviette de toilette, draps et taies d’oreiller

- 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

Institut International de Mémothérapie et Méthodes Associées

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

<http://lying.ch> de Jean-Dominique Michel

Tel : 0614904308

Email : michelcarayon@free.fr