

Initiation au toucher révélateur de vie (atelier pour couples)

Le toucher est le premier sens que l'on connaît à la naissance. Sa fonction primordiale est : de rassurer, d'apaiser, de réchauffer, et par là de se sentir exister ... Il est la première poignée de main que nous recevons en arrivant sur la terre, et plus tard dans la vie de tous les jours.

C'est aussi le premier langage que nous apprenons en tant qu'être humain. Il est donc loin d'être banal. Le toucher est enfin reconnu aujourd'hui comme un besoin essentiel à la vie et pas seulement chez les bébés.

En grandissant, nous avons bien souvent hypertrophié le mental et oublié notre besoin d'être touchés, or c'est pourtant aussi ce qui, adulte, apporte confiance et sécurité, réveille notre sensualité, notre plaisir et notre désir de vivre.

Tout comme le nouveau-né, nous avons tous besoin du toucher, de contact physique, de sentir l'humain en nous et autour de nous. C'est un délice qui est générateur de positif tant au niveau de l'amour de soi, du bien-être que de la santé. Il demande de développer une attention au ressenti, au travers des différents sens, et une autorisation intérieure au plaisir d' « être » tout simplement.

Lorsqu'il est juste et respectueux, il installe un état de paix et... d'amour.

Bien souvent les couples ignorent ce que cette intimité peut leur apporter comme richesse et profondeur, comme si ce sens était relégué au rang des "pas très importants" alors qu'il est vital !

Reconnaître le toucher à sa juste valeur est libérateur et ouvre à la vie.

« Jusqu'il y a peu, j'avais dû me satisfaire de ce que la vie m'avait donné de vivre. Souvent frustrée, incomprise, j'ai fait de mon mieux avec ce qui était possible pour moi, jusqu'au jour où: waouh, j'ai été touchée comme depuis toujours j'y avais aspiré. Mon appel trouvait enfin sa réponse. Pour la 1ere fois, je me sentais rassasiée. Je me suis même surprise à souhaiter que l'homme que j'aime puisse apprendre comment me mener jusqu'à cet Eden tant souhaité. Quel apaisement après une aussi longue et active quête. Quel bonheur de découvrir que ce que je n'osais plus espérer était possible. Chaque fois que j'ai découvert un trésor dans ma vie, je n'ai pu le garder pour moi seule. Me voici prête à le partager avec vous ». Arlette

Nous vous proposons une journée pour initier ensemble une exploration de ces différents espaces, en étant guidés par 3 formateurs d'expériences variées. Ils ont tous trois cette envie de partager leur découverte du joyau que constitue l'art du toucher, dans la simplicité de la présence à soi et à l'autre et dans le respect des

limites de chacun.

Felipe de la Serna est formé à différentes techniques de massage et en sophrologie
fdls02@gmail.com

Arlette Kraft est formatrice en exploration du passage à la vie consciente
alohakraft@gmail.com

Florence Loos est psychothérapeute (individuel et couple) et sexologue
florence.loos@skynet.be 0495/240565

- DATE : nous contacter pour connaître les prochaines dates
- Prix : 150 euros par couple
- Horaires de la journée : Accueil à 9h30, 10h à 17h30
- Repas de midi : prendre son pic-nique ou réserver un délicieux repas bio et équilibré au prix de 15 euros

À emporter : une grande serviette par personne

L'atelier se fera habillé.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter l'un des formateurs