

Groupe de Gestalt-thérapie à La Mane, Toulouse-Balma, en soirée

2018



2018

Groupe/atelier de Gestalt-thérapie en soirée.

Les mercredis ou vendredis soir de 18h30 à 21h30 (3h).

45€ à La Mane (*) à Toulouse-Balma, tous les 15 jours à 3 semaines

En complément à un travail individuel, je propose un **travail régulier** en groupe de 4 à 6 participants, les mercredis ou vendredis en soirée de 18h30 à 21h30 (3h), tous les 15 jours à 3 semaines (sauf vacances scolaires).

Le travail se fait à partir de **mises en situation** à l'aide d'exercices ou d'expérimentations groupales relationnelles, corporelles, émotionnelles et à partir de **ce qui émerge spontanément** de la situation. Les échanges se déroulent entre les participants et avec le thérapeute.

Ces moments sont accompagnés, éclairés et explorés par la Gestalt-thérapie. C'est l'occasion de séquences thérapeutiques en présence du groupe.

Travailler à sa transformation

Le groupe de thérapie est un laboratoire relationnel et social où les problématiques de chacun émergent et sont vécues avec intensité dans un cadre sécurisé. L'accompagnement Gestaltiste du thérapeute, soutenant et impliqué, permet d'explorer en présence active des participants, **d'autres manières de donner forme à son vécu**, des manières créatives, ajustées et actualisées plutôt que répétitives et douloureuses. **Le groupe permet de travailler à la transformation de son existence.** Transformation est à entendre comme trans – formation, c'est-à-dire à se donner d'autres formes de soi que celles qui font souffrir.

Les thèmes souvent abordés pendant ces rencontres : confiance en soi et en l'autre, trouver sa place dans un groupe, la timidité, la solitude, la honte, le rapport à l'autorité, le rapport à son corps, les affinités et adversités, l'attachement, le soutien de soi, la loyauté, la solidarité, l'intelligence et les émotions collectives, l'attraction et la relation sensuelle ou amoureuse, la sexualité, féminin/masculin, les phénomènes de groupe, l'image de soi, etc, etc...

Renseignements, inscription

Contactez le thérapeute **Jean-Olivier Nahoum** - rencontre préalable nécessaire.

06 74 29 47 06

Ou par email [jonahoum @ gmail.com](mailto:jonahoum@gmail.com), internet <http://www.gestalthérapie.fr>

(*) La Mane, 9, avenue de Lagarde – 31130 – Balma (www.lamane-balma.com)