

# L'ENFANT INTERIEUR



corps et conscience®  
un être heureux ne nuit pas  
Un être heureux rayonne

## DEFINITION

Cet enseignement propose :

- des clefs de compréhension de notre vécu (comportement, émotions...) et permet de jeter un pont entre l'adulte que nous sommes et le bébé, l'enfant, l'adolescent que nous avons été.

Car, comme le dit si bien Françoise Dolto, « un adulte, c'est un enfant qui a grandi ».

- Quelquefois, dans notre vie, il nous arrive d'avoir des comportements, des attitudes inadaptées face aux situations réelles et présentes.
  - D'autres fois nous avons des émotions qui sortent et à notre insu en des lieux non souhaités.
  - En d'autres temps, nous ne savons pas où est notre place.
- de retrouver l'enfant intérieur peut nous permettre de faire la paix en nous, et de retrouver l'unité de ces différentes étapes dans la vie, l'enfant que nous avons été vit toujours en nous, prendre soin de lui c'est en faire un allié, une force créative, se relier à son âme et sa mission unique et irremplaçable. Trouver l'être de lumière.
- de réutiliser les « outils » pour soi ou pour les autres.

## PUBLIC

- Toute personne désireuse de mieux comprendre son enfant intérieur.
- Toute personne désireuse d'en finir avec les vieux schémas mentaux qui gênent l'évolution
- Toute personne qui recherche une technique de développement personnel
- Toute personne qui, dans son cadre pédagogique, veut retransmettre un savoir simple et naturel.

## PROGRAMME

### 1. Supports théoriques

- Approche de la maltraitance, les blessures cachées ou invisibles.
- Les besoins nourrisson, de l'enfant, de l'adolescent, d'un être humain.
- Les états modifiés de consciences (relaxation, méditation, les techniques en état d'hypnose thérapeutique appelé aujourd'hui Technique d'Activation de Conscience (TAC).
- L'équilibre grâce au ternaire. Quelques notions à propos de l'influence de l'histoire des familles dans notre développement personnel.
- Le pouvoir : les deux pôles binaires du passif et du dynamique (conseil de lecture : « La prophétie des Andes », James REDIELD, en poche)
- Les émotions dans diverses cultures...

### 2. Supports pratique

- Travail de l'enracinement, de la respiration dans le ternaire
- Pratique des différentes formes de relaxation, méditations pour comprendre celle qui vous convient le mieux ou que vous pourrez réutiliser
- Pratique de base des différentes manières de se relaxer, de trouver des ressources, d'être créatif par la visualisation, le conte, le dessin...
- Pratique du jeu de rôle éventuellement
- Techniques de régression en âge si le besoin est présent.

## METHODE

- La prise en compte des motivations de chacun et l'expression des attentes individuelles permettent, dans un premier temps, de préciser collectivement le parcours proposé.
- La démarche mise en œuvre vous amène à appréhender de nouveaux outils de travail, à les expérimenter et les adapter à votre réalité personnelle ou professionnelle.
- L'alternance d'entraînement individuels, d'échanges et de test à deux ou en petits groupes favorise l'expérimentation variée.
- Un lien régulier est fait entre les exercices pratiques et les concepts théoriques sous-jacents.
- Un plan d'action personnalisé est établi en fin de stage.

## POUR LE CONFORT

- Une bouteille d'eau (NB : Il est prévu de la tisane ou du thé)
- Une tenue ample et confortable.
- Un plaid, châle...
- Le nécessaire pour prendre des notes, des crayons de couleur ou crayon gras (NB : un support photocopié vous est transmis à chaque module)
- Votre doudou ou une peluche, un miroir... De l'Arnica granule 30CH ou Rescue, Gelsemium
- Une photo de vous si vous avez : nourrisson, enfant, adolescent, jeune adulte
- Des revues ou livres se rapportant au sujet si vous le souhaitez

## DATES / HORAIRES /COUT

Voir le calendrier disponible en septembre ou à la demande 4 personnes minimum Ainsi que les tarifs selon la « grille tarifaire » fixée en début de saison.

**\* Sur Lyon, réparti en 5 séances ou en deux weekends sur l'année comme suit :**

1. Un règlement en un chèque retiré lors du stage, ou 5 chèques à l'ordre de Genny GESBERT
2. Plus un chèque pour l'année d'adhésion à l'association ARA (Association Rencontres et Activités) Sauf si vous êtes déjà inscrit pour une autre activité... Si les stages se déroulent sur Caluire.

**\*Pour les séances individuelles**

Quelques modifications sont apportées par rapport au programme de stage ou de séances sur l'année.

Plus de pratiques ciblées sur l'objectif, l'intérêt et les préoccupations de la personne qui prendra ses séances individuelles.

La valeur de la 1<sup>re</sup> séance d'une heure et demie ou 2 heures, voir la « grille tarifaire ». Elle est à considérer comme un conseil et elle vérifie si cet outil est bien adapté. Les séances suivantes sont aux tarifs comme les cours particuliers tarif dégressif.

L'engagement est posé par objectif avec un minimum de 3 à 5 séances, sachant que nous pouvons travailler plus longtemps, pour des objectifs différents sur demande.

Pour les moins de 18 ans seules et personnes ayant des difficultés financières des tarifs préférentiels sont accordés.

## LIEU DU STAGE

69300 CALUIRE et CUIRE, pour les autres régions l'adresse est donnée lors de l'inscription. A domicile ou tout autre lieu.

## INTERVENANTE

### Genny GESBERT

Éducatrice Spécialisée 1986, puis formatrice ;

A suivi la formation de **Maîtrise de Sciences de la Famille** à la Fac Catholique, et **les cours de DEA** avec Madame BASTIEN, et Chantal RODET (2002). **DUFA** (diplôme Universitaire de Formateur pour adulte (2002). **D.U de Psychopathologie** (2010). **Hypnose Médicale**, aujourd'hui dénommé **TAC**, praticienne (1995), formatrice depuis (2007). Avec Jean Becchio (CITAC) et Éric Bardin (HTSMA) Nantes

**Auteur** du livre l'Enfant Meurtri - s'en sortir sans rancune- 1991.

Mémoire **d'acupuncteur** 1991 Paris école vietnamienne d'acupuncture - Beijing Hôpital International de Beijing: « des états dépressifs à la dépression » en MTC et médecine occidentale

Formée en Relaxation, massages, shiatsu...

Praticienne Reiki (1990), Maître Reiki (1991). USUI SHIKY RYOHO REIKI - ALLIANCE REIKI

Brevet d'État 1° (1986) pour l'enseignement des Arts Martiaux.

Pour les IFSI Instituts de Formations de Soins Infirmiers (IFSI) 1991-2015. A été embauchée comme vacataire pour assurer des conférences et interventions par modules en -développement personnel, massages, médecine autrement, douleurs, et comment aborder la fin de vie dans des cultures différentes-

A participer à des conférences tout public : sujets l'enfant Intérieur, arts martiaux, maltraitance- bienveillance, méditation, Reiki, Ho Oponopono...

A été intervenante dans deux grandes entreprises : prévention des risques suicidaires et dépressifs

*Genny GESBERT / corps et conscience gg / 06-11-22-26-89*

**Adresse mail / corpsetconscience@gmail.com / Site web / www.corpsetconsciencegg.com**

SIREN : 444 028 674

