

## L'EXPRESSION DE SOI – Stage de 2 jours

*Se découvrir – Se Reconnaître – S'Ecouter*

**au travers de la Voix et du Son - du Mouvement et de l'Espace - des Couleurs et de l'Énergie - des Ressentis et Perceptions**

**Au quotidien**, nous nous exprimons, nous ressentons, nous écoutons, nous imaginons, nous créons, nous entendons ... au travers de nos différents Sens.

**Sommes-nous toujours** conscient de ces différentes formes d'expression et de leur impact sur nous-même et sur les autres ?

**Nos sens nous parlent** et nous invitent à nous découvrir, à nous Reconnaître, à nous Écouter, à nous Exprimer pour créer en nous l'Harmonie et l'Unité.

**Le rythme de vie effréné**, le stress, la pression au travail, le sentiment d'être débordés, le manque de temps, les obligations du quotidien nous coupent souvent de nos Ressentis, de Notre Écoute, de nos Sens, de nos Perceptions subtiles avec nous-même et avec les autres.

**Au travers de nos modes d'expression**, nous avons la capacité de réactiver et de développer nos différents sens, cela est vital pour notre équilibre et notre développement.

Lors du Stage « Expression de Soi » pour se Découvrir, se Reconnaître, s'écouter dans les différentes façons de s'exprimer, nous aborderons les thèmes suivant au travers de 4 axes :

### LA VOIX et LE SON



**Notre Voix** est un instrument par lequel s'expriment nos Émotions, nos Ressentis, nos Désirs, nos Besoins, nos Messages, nos Idées, nos Valeurs, notre Personnalité,...

Lors du stage nous aborderons la Voix au travers d'exercices pratiques et de ressentis.

#### - Percevoir ma Voix et ses Sonorités

Qu'est ce qu'elle déclenche en moi ? Dans mes émotions et ressentis, dans mes énergies, dans mon corps et mes sensations

- **J'exprime ma Voix au travers de**  
L'articulation, le souffle  
Les vibrations et les Sons

- **Comment ma Voix et perçue par l'autre ?**  
Échanges et Écoute de l'autre  
Ressentis et Perceptions

## LE MOUVEMENT et L'ESPACE



**Notre corps** au travers de nos **Mouvements** exprime notre Vie Intérieure, c'est un langage riche qui nous permet de nous Centrer et de nous Harmoniser.

**Lors du stage** nous aborderons le **Mouvement et l'Espace** au travers d'exercices pratiques et de ressentis.

- **Ressentir l'Énergie qui circule en moi et autour de Moi.**

Techniques de Positionnement et d'Ancrage

-**Appréhender l'Espace autour de Moi avec mon corps et le Mouvement**

Techniques de Positionnement et d'Ouverture dans l'espace

## LES COULEURS et L'ENERGIE



**Au quotidien**, nous sommes continuellement stimulés par des milliers de combinaisons de **Couleurs**, face à ces Couleurs nous Ressentons des Sensations plus ou moins agréables et ces Sensations nous parlent.

**Lors du Stage** nous aborderons les **Couleurs et L'Énergie** au travers d'exercices pratiques et de ressentis.

- **Découvrir les Couleurs qui m'attirent ou que je rejette.**

Quels sont les ressentis, émotions, les situations, etc... liées à ces Couleurs.

- **Liens entre les Couleurs et mes Chakras**

Harmonisation des Chakras avec les Couleurs et leurs Énergies

## LES RESSENTIS et PERCEPTIONS



**Nous avons** en nous toutes les **Capacités et les Ressources** pour nous Exprimer Librement, Échanger et Présenter l'être que nous sommes profondément. Osons Exprimer l'être que nous sommes.

**Lors du Stage** nous aborderons l'être que nous sommes au travers d'exercices pratiques et de ressentis.

- **Expression de SOI au travers de nos différents sens :**

La Voix et le Son

Le Mouvement et l'Espace

Les Couleurs et l'Énergie

Les Ressentis et les Perceptions



**Le stage «L'Expression de Soi – Se Découvrir – Se reconnaître – S'écouter»** sera animé par l'équipe de **PAUSE ZEN, Institut de l'Évolution de l'être.**

**Fabrice Galland** (Coach en Développement personnel - Praticien PNL – Hypnose – Gestion du Stress et des Émotions – Formateur)

**Monique Galland** (Praticienne Shiatsu Thérapie -Soins énergétiques – Chromothérapeute - Réflexologue)

**A chaque thèmes abordés** nous mettrons l'accent sur des exercices pratiques, (*questionnements, visualisations, exercices divers de développement personnel, exercices énergétiques, etc...*), respectant chacun dans son rythme et dans son être, toujours dans un état d'esprit convivial et chaleureux.

*Au plaisir de partager ce merveilleux stage avec vous.*

**Monique et Fabrice Galland**

**NOTA : Vous désirez organiser et commander ce stage de 2 jours auprès de PAUSE ZEN, merci de remplir le formulaire de Demande de renseignements à télécharger sur la page STAGE de notre site internet [www.pausezen.com](http://www.pausezen.com)**