

# psychologies

mieux vivre sa vie

magazine



Plus disponible, moins stressé, on se rapproche de sa vraie nature.

## Développement personnel

### ■ En Ardèche Dialoguez avec vous-même

On sait bien qu'il existe un décalage entre ce qu'on est et ce qu'on donne à voir. Alors, pendant les vacances, bas les masques ! Jean-Luc Richter, formé par Hal et Sidra Stone, les pionniers du dialogue intérieur, propose de passer une semaine en Ardèche pour mieux se connaître et affirmer sa vraie nature. L'objectif : renouer avec les différentes facettes de sa personnalité – celles que l'on exprime comme celles que l'on brime – pour les vivre de façon plus authentique. Les outils : réflexion et prise de conscience, pensée, écriture, modelage de la terre ou dessin. De quoi aborder la rentrée avec sérénité !

**Existence : 05.46.02.07.07.**  
Stage du 18 au 24 juillet.  
1 750 F + frais d'hébergement.

### ■ Dans les vignobles franciliens

#### Libérez votre "jet-de-souffle"

Michel-Laurent Dioptaz a ressuscité la sarbacane pour l'inclure dans une pratique inédite du souffle, entre art martial et méditation zen. Dans la très belle demeure japonaise

qu'il s'est construite au cœur des vignes de Chanteloup, il invite chacun à revisiter les situations courantes de prise de décision, dans un face-à-face avec la cible. Le principe : le lancer de flèches par le « jet-de-souffle ». Cet exercice, qui reflète le mode d'entrée dans l'action, permet de prendre conscience que toutes les émotions sont accompagnées d'une respiration spécifique, et qu'un travail sur le souffle peut aider à changer d'état d'être.

**Dôjô Sarbacana :**  
01.39.70.74.92.

Stages du 4 au 8 juillet et du 1<sup>er</sup> au 5 août.  
2 500 F petit déjeuner et déjeuner compris.  
Prévoir l'hébergement.

### ■ En forêt québécoise Faites le point sur vos valeurs

Avec le stress quotidien, il est facile de se laisser entraîner loin de ses aspirations fondamentales. C'est pourquoi Alain Berg, psychanalyste et psychothérapeute, offre un retour à la nature dans des chalets en pleine forêt. Objectif : faire le point sur ses valeurs et adopter des choix de vie en adéquation avec soi. Au menu : méditation, écriture, feux de camp, promenades en barque et, bien sûr, rencontre avec les cousins québécois.

Amusant : un jeu de rôle intitulé les Rescapés ■■■