

# Un chemin vers autrui

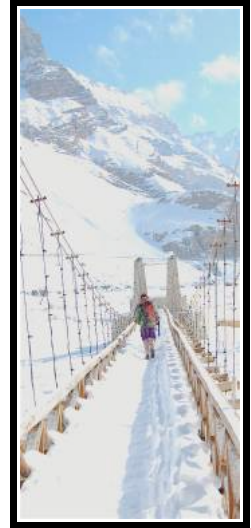
par Gillou Quillet, Psycho-praticienne – Philosophe

Groupement de trois séminaires indépendants et complémentaires :

*Présence à soi* : du 25 au 29 octobre 2017

*Présence au monde* : du 14 au 18 février 2018

*Présence à autrui* : du 11 au 15 avril 2018



## Présence à soi

« Avant tout la joie, l'inépuisable joie de l'être, qui est devenu à soi-même sa propre certitude ».

C'est à travers l'apprentissage de l'écoute et de l'attention à soi-même, à travers la pratique de l'intériorité, qu'il est question ici d'augmenter notre capacité à jouir de notre solitude comme d'un temps propre à nous nourrir, à nous réjouir, à entendre le ronronnement intérieur de l'adéquation à nous même. Il s'agit également de se ré-appropriier notre histoire, de débusquer les hôtes intérieurs comme autant de clandestins qui nous agissent, de faire la distinction entre ce « qui est de nous » et ce « qui est des autres », nous permettant ainsi de faire émerger notre désir, d'actualiser celui-ci dans la mise en place d'objectifs et de projets de vie précis basés sur « ce que nous sommes ».

Dès lors, nous pouvons nous présenter dans notre vérité, utiliser notre libre arbitre, sortir de nos attitudes figées pour innover à chaque instant, ceci en prenant appui sur nos ressources intérieures.

La diversité des techniques utilisées dans ce séminaire rend compte de la spécificité de ma démarche, à la fois spirituelle, philosophique et psychothérapeutique. Cependant, l'objectif commun est la « présence à soi » : méditation, méditation-travaux, randonnées, rebirth, dyades...

Du 25 au 29 octobre 2017, prix du stage : 400 €, hébergement pension complète : 60 € / jours

*Renseignements et inscription :* Gillou Quillet

Les Reynouards 07700 GRAS

04 75 04 39 61 ou [gillouquillet@yahoo.fr](mailto:gillouquillet@yahoo.fr)