

Les Peurs de la Nature

29 – 30 Aout 2020

Lieu : Presles, Vercors

Effectif : 6 à 10 personnes

Tarif : 160€ (prestation, hors frais d'hébergement)

Encadrement : Igor FREY, Accompagnateur en montagne, naturaliste
Florian COLIN, Praticien en hypnose Ericksonienne

Le but de ce stage est de vous aider à éradiquer des petites craintes jusqu'aux peurs les plus viscérales...

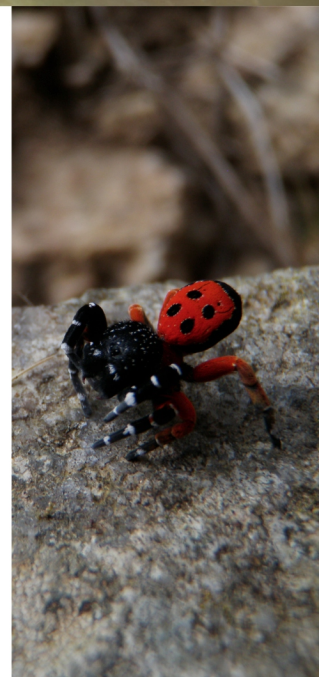
Notre démarche part du principe que les peurs peuvent naître d'une méconnaissance du milieu naturel, mêlée à de fausses croyances, histoires, légendes urbaines, etc.

Nous expérimenterons (toujours **en douceur**, au **rythme** et en fonction de la **sensibilité de chacun**) plusieurs thèmes et plusieurs axes : la nuit, la solitude en forêt, les insectes et arachnides, les serpents et autres reptiles, etc.

Nous (ré)apprendrons ensemble les vérités liées à ces craintes, et essaierons de comprendre les mécanismes qui, d'un éloignement de la nature, mènent à la peur de celle ci...



En fonction des attentes exprimées par chacun, les ateliers porteront sur différents thèmes : les insectes, les araignées, la nuit, se perdre en forêt, les reptiles, les souris & chauves souris, le loup, etc.



Contenu

- Des décryptages des mécanismes de la peur
- Des ateliers et exercices d'hypnose en groupe pour mieux comprendre et ressentir ses peurs, puis ajuster ses réactions
- De la découverte et des connaissances sur les éléments naturels qui peuvent induire de la peur, pour modifier nos visions erronées et nos a priori
- Une séance d'hypnose individuelle, spécifique à chacun



Matériel spécifique :

- Lampe frontale
- Vêtements chauds
- Appareil photo (conseillé)
- une spécialité pour l'apéritif partagé du samedi soir

Informations pratiques

Horaires : Rendez-vous 9h le samedi, fin à 17h le dimanche

Hébergement : gîte à prix libre sur le lieu du stage, à Presles. Nous contacter pour plus de détails.

Renseignements et inscriptions :

Sylvacima
Igor FREY

06 99 05 13 28

igorfrey.aem@gmail.com

www.sylvacima.fr

