

## Postulat :

Etre à l'aise dans son corps et l'accepter tel qu'il est représente un travail considérable de « connaissance de soi » et de sagesse.

Nombreuses sont les personnes qui ont essayé des méthodes efficaces et qui replongent régulièrement dans des schémas répétitifs.

*Probablement n'ont-elles pas abordés avec une vision plus large l'image d'elles même.*

## Objectif :

Estimer l'image que nous avons de nous même et la faire évoluer vers plus d'harmonie avec l'ensemble des parties qui nous composent.

Arriver à ne plus « faire un régime » mais naturellement être satisfait d'un apport modéré et juste en nourriture.

Intégrer le postulat : « être un corps » et non « avoir un corps »

## Moyens :

Les mécanismes du changement selon Grégory Battesson passent par une « échelle des valeurs » :

*Changements comportementaux*

*Changements de moyens (ressources)*

*Changements de croyances*

*Changements identitaires*

Nous nous appuyerons sur cette méthodologie pour créer dans l'esprit la structure que nous voulons pour nous même (l'image ne suffit pas, le ressenti a une place tout aussi importante).

Aussi, dans ces investigations nous sera-t-il donné de percevoir quels sont les freins récurrents à la réussite de nos objectifs, d'en comprendre le sens plus profond et de tenter d'y apporter une réparation avec un œil bienveillant sur nous-mêmes.

## Programme :

Exercices de yoga, relaxations-visualisations, marches, temps de parole, ateliers de développement personnel\* et de diététique.

7h30-8h : Méditation

8h15 : Petit déjeuner.

9h-10h : Marche modérée ou « body-modeling » en salle

10h-12h : Yoga

12h30-13h30 : Déjeuner.

15h-17h : marche ou « body-modeling » en salle

17h-19h : Atelier de DP\*

19h30 : Dîner

20h30 : Point de la journée

21h30 : Préparation à la nuit, visualisations positives.

## Dates :

Du samedi 13/03 à 14h au jeudi 18 à 10h.

## Coût :

Pédagogie : 460 euros

Pension complète : 340 euros

## Lieu :

Jeaute dessous

07570 DESAIGNES

## Intervenant :

Cammarata Giorgio :  
Enseignant de yoga, Master en PNL et Hypnose Ericksonienne.

Formé à l'animation de groupe dans une méthode

holistique de sensibilité Jungienne.

## Contact :

04-75-06-61-42 ou 06-71-65-02-96

[Giorgio.cammarata@gmail.com](mailto:Giorgio.cammarata@gmail.com)



**Inscription:** Remplir le bulletin et joindre votre règlement.

*Votre signature ci-dessous précédée de la mention accepte les conditions d'inscription.*

# Bulletin d'inscription

Stage *minceur et image de soi*

01 au 06 mars 2011

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Téléphones : .....

.....

Mail : .....

## *Conditions d'inscription :*

Joindre deux chèques d'acompte de,  
un de 140€ à l'ordre de Giorgio Cammarata  
N° et Banque : .....  
l'autre de 160€  
N° et Banque : .....  
Le solde sera à régler à votre arrivée.

*Tout stage commencé est du en totalité.  
En cas de désistement moins de 30 jours avant le  
stage l'acompte est entièrement perdu.  
Les allergies alimentaires ne peuvent pas être  
prises en compte, les repas sont collectifs.  
Hébergement en chambres de deux à trois  
personnes (draps et serviettes non fournis)*