



## Institut de formation ARBORESCENS

### Fiche descriptive

#### Descriptif

*'Je ne suis pas seulement ce que je crois être, je suis aussi et plus que jamais ce qu'il me reste à découvrir de moi pour inventer la suite'*

Cette phrase sera le fil rouge de ce stage entre femmes.

Ce stage sera l'occasion de faire l'état des lieux de vos ressources, vos réalisations, vos blocages, de vous rencontrer dans le miroir de l'autre, de vous inspirer mutuellement et de vous laisser porter vers l'inconnu de vous-même...

Vous explorerez les énergies opposées qui vous habitent, en faisant fi, autant que faire se peut, de vos limitations car :

- > Dévoiler la puissance d'une femme n'enlève en rien sa sensibilité
- > Avancer dans la vie avec la force et la détermination d'une femme n'enlève en rien son intuition
- > Partager la vulnérabilité d'une femme n'enlève en rien son courage et sa souveraineté
- > Ouvrir les bras accueillants d'une femme n'enlève en rien son axe et sa verticalité
- > S'abandonner à la sensualité sauvage d'une femme n'enlève en rien sa pudeur et sa reliance au cœur

Loin d'avoir à choisir, la **femme accomplie** peut embrasser toutes ces énergies, facettes d'elle-même.

C'est ce que ce stage vous propose d'explorer dans ce lien si précieux de sororité constitué par un groupe de femmes : se donner la main et danser ENSEMBLE toutes les parts de nous-mêmes.

Ce stage expérientiel sera étayé d'apports théoriques.

Les outils utilisés seront nombreux (respiration holotropique, voice-dialogue, rêve éveillé dirigé, psychodrame, massage, souffle, danse, mouvement et méditation).

STAGE	<b>FEMME D'AUJOURD'HUI, FEMME DE DEMAIN</b> <b>Vers la réconciliation des opposées</b>
Formatrice	<a href="#">Christine ROUQUETTE</a>
Public	Ce stage est accessible à tous. 6 participant·e·s minimum, et 14 au maximum.
Lieu	LE CENTRE, 29 rue de Chenôve 21000 Dijon
Pré-requis	
Modalités d'accès	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer un entretien avec Christine Rouquette pour valider l'accès au stage</li> <li>• Retourner le formulaire d'inscription et verser l'acompte au minimum 2 semaines avant le début du stage</li> </ul>
Dates	<b>Stage de 4 jours</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 29 janvier au 01 février 2026</li> <li>• 07 janvier au 10 janvier 2027</li> </ul>
Horaires	<b>Jour 1</b> : 10h-19h (7h) // <b>Jour 2</b> : 9h30-19h (7,5h) // <b>Jour 3</b> : 9h30-19h (7,5h) // <b>Jour 4</b> : 10h-17h (6h) (total <b>28 heures</b> )
Tarif	Financement personnel : 600 € TTC Financement entreprise individuelle : 600 € HT Financement entreprise ou fond de financement : 840 € TTC
Contenu	Théorie et pratiques permettant de découvrir les grandes énergies : ETRE et FAIRE Notion de cycle, notamment cycle neuro-végétatif
Objectifs du stage	<b>Objectif 1</b> : Valider ses ressources, ses acquis, ses réalisations <b>Objectif 2</b> : Identifier ses blocages, ses limitations <b>Objectif 3</b> : Explorer de nouvelles potentialités, Se projeter dans l'avenir
Pédagogie	Pratiques expérientielles corporelles individuelles et collectives accompagnées Temps de partage et d'échange
Moyens techniques et supports pédagogiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salle de pratique</li> <li>• Matelas</li> <li>• Paper-board</li> </ul>



## Institut de formation ARBORESCENS

### Fiche descriptive

STAGE	<b>FEMME D'AUJOURD'HUI, FEMME DE DEMAIN</b> <b>Vers la réconciliation des opposées</b>
<b>Modalités de transmission</b>	100% Présentiel synchrone
<b>Méthodes de suivi et d'évaluation</b>	
<b>Profils formateurs</b>	<b>Christine ROUQUETTE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Psychopraticienne, Thérapeute psycho-corporelle formée à l'Ecole de Psychologie Biodynamique</li><li>• Thérapeute Voice Dialog formée à ARBORESCENS ,</li><li>• Spécialisations Rêve, rêve éveillé ainsi qu'Etats modifiés de Conscience à ARBORESCENS</li><li>• Présidente et fondatrice de l'association THEATRE en CORPS, qui dispense des ateliers de théâtre corporel hebdomadaires et mensuels auprès d'un public d'enfants, d'adolescents et d'adultes.</li></ul>
<b>Accès handicapé</b>	Pour toute forme de handicap, la décision se fera au cas par cas avec la responsable de la formation.
	<i>Version du 13/12/2024</i>