



## Descriptif

L'adolescence est une période de métamorphose corporelle, psychologique, émotionnelle.

Les valeurs parentales sont remises en question et la jeune fille ou le jeune homme explore qui elle ou il est par ses expériences, ses rencontres, ses lectures...C'est souvent une période de doute, d'incertitudes et de questionnements : « Qui suis-je véritablement ? » « Quelle est ma place dans ce monde en pleine mutation ? »

Ce stage « **oser être Soi** » est une exploration vers cette rencontre intérieure accompagné par des psychopraticiens qui aideront à découvrir les différentes facettes qui composent ce(tte) jeune adulte en devenir.

Cette aventure lui permettra de contacter ses points forts, ses ressources déjà disponibles et d'autres énergies intérieures encore en germe. Les rencontres, les partages avec d'autres viendront mettre en résonance ce potentiel vibrant en chacun d'eux.

Un voyage intérieur en EMC (état modifié de conscience) intensifiera cette recherche et leur permettra possiblement de contacter la vibration singulière et authentique qu'ils peuvent apporter au monde.

Les thérapeutes, formés à la respiration holotropiques\* aideront à la lecture de ce voyage pour permettre à chacun de ramener ses pépites dans sa vie et les faire rayonner.

Ils repartiront également avec des outils pour gérer le stress, retrouver leur axe dans le quotidien.

Ce stage sera étayé d'outils psychocorporels (Voice Dialogue, mouvement, méditation active) réalisés dans la joie et la profondeur.

Il aura lieu en résidentiel dans un gîte pour favoriser le "vivre ensemble" et activer la dynamique de groupe.

\*la respiration holotropique est une technique de respiration profonde développé dans les années 1970 par Stanislas Grof, psychiatre. Elle vise à induire un état modifié de conscience, les yeux bandés pour favoriser l'introspection et la guérison intérieure

STAGE	<b>OSER ÊTRE SOI</b>
Formateur	<a href="#">Frédéric GOILLER</a>
Public	Ce stage est accessible à tous.
Lieu	Gîte de la Pyramide, 260 impasse des pommiers, 71470 MONTPONT EN BRESSE
Pré-requis	– Aucun
Modalités d'accès	– Passer un entretien avec Frédéric GOILLER, parents et l'adolescent – Inscription au minimum un mois avant le début du stage – 8 participant e-s minimum, et 16 au maximum
Dates	<b>Stage 1:</b> 12-15 ans: Du 18/10/2026 au 20/10/2026 <b>Stage 2:</b> 16-20 ans: Du 21/10/2026 au 23/10/2026
Horaires	9h-17h
Tarif	Financement individuel : 600 € TTC



STAGE	<b>OSER ÊTRE SOI</b>
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Phases de travail corporel, jeux relationnels, danse, Voice Dialogue, partage, respiration holotropique, expression artistique, relaxation, cohérence cardiaque.</li></ul>
<b>Objectifs de la formation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– <b>Objectif 1</b> : Apprendre à se connaître</li><li>– <b>Objectifs 2</b> : Apporter des réponses à des questions intérieures</li></ul>
<b>Pédagogie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Pratiques expérientielles corporelles individuelles et collectives accompagnées</li><li>– Temps de partage</li></ul>
<b>Moyens techniques et supports pédagogiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Salle de pratique</li><li>– Matelas</li></ul>
<b>Modalités de transmission</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– 100% Présentiel synchrone</li></ul>
<b>Profils formateurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– <b>Frédéric GOILLER:</b></li><li>– Psychopraticien depuis 8 ans</li><li>– Professeur d'EPS pendant 32 ans</li><li>– Professeur de yoga</li><li>– Spécialisation en Voice Dialogue</li><li>– Spécialisation en EMC (états modifiés de conscience)</li><li>– Analyste de rêves (école du rêve et des profondeurs)</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 02/04/2026</i>