



# Stage de 3 jours « Bien être en pleine conscience »

29-30-31 août 2018

Nous vous proposons trois jours de formation, dans une approche humaniste et bienveillante. Grâce à son approche pluridisciplinaire mêlant thérapies brèves telles que la PNL et l'hypnose, la psychologie clinique et la spiritualité, le formateur **Francesco Basile** nous guidera vers une présence plus consciente à soi et aux autres, dans notre quotidien. Nous prendrons le temps de nous arrêter de « faire », pour « être » simplement et réellement.

Durant ce voyage à l'intérieur de soi, nous nous rapprocherons de nos différentes causes de souffrances vécues au travail, sur le plan personnel ou relationnel et nous verrons qu'ils deviendront de formidables opportunités de transformation. Et pour ne plus être l'instrument de notre mental et de nos émotions, nous apprendrons à mieux nous connaître et à nous mettre en lien avec notre sensibilité, pour ne plus rentrer des schémas répétitifs. Dans un espace en pleine nature, ces journées seront rythmées par un apprentissage théorique et pratique avec de nombreux exercices qui permettront d'acquérir des outils à intégrer au quotidien.

## 1<sup>er</sup> jour : Identité



L'identité est un discours posé sur soi-même.  
C'est un voyage vers ce monde intérieur, notre espace intrapsychique, le laboratoire dans lequel les êtres conscients construisent le monde. La question est :

- De quoi est composé ce discours
- Le discours que ma mère et mon père posaient sur moi ?
- Ceux des professeurs d'école ?
- Ceux de mes amis ?

Dans cet exercice, nous allons effacer les discours qui posent problème et installer ceux qui vont être générateur d'évolution et d'accès à nos ressources intérieures.

## 2<sup>e</sup> jour : Savoir Etre



Après avoir décrypté les dynamiques qui sous-tiennent la construction de l'identité personnelle, Francesco vous propose de vivre un voyage à l'intérieur du fonctionnement des lois de la conscience, en vue de se libérer des peurs et des dissociations, pour recréer l'unité en nous.

Pour bien gérer et diriger notre énergie et nos capacités, l'homme a besoin d'être en cohérence interne.

- Comment rester fidèle à soi-même dans toute circonstance de vie ?
- Comment ne pas se laisser manipuler par les autres ou les situations difficiles ?

Dans cet exercice, nous allons rejoindre et guérir nos souvenirs pour installer en nous un état de paix permanent.

## 3<sup>e</sup> jour : Pleine conscience



La pleine conscience nécessite une qualité d'attention portée à l'expérience en cours, sans filtre, sans jugement, sans attente et s'applique parfaitement à la pratique de la méditation.

Les perceptions, les émotions, les phénomènes cognitifs doivent être observés avec soin à défaut d'être évalués.

Les émotions sont des fortes énergies qu'on doit apprendre à contrôler.

Parfois, ces vagues émotionnelles nous amènent vers la dépression en bloquant nos envies et notre joie intérieure.

Dans cet exercice, nous allons apprendre à calmer les vagues énergétiques plus imposantes pour les transformer en force morale et dynamisme créatif.

### Le lieu du stage :

**La ferme des Peyres** est un lieu de vie multigénérationnel. Elle propose des activités centrées sur l'agroécologie, le tourisme et les formations. Lieu idéal pour se relier à soi et à la nature, cet havre de paix est situé sur un domaine de 50 hectares, préservé de la pollution et du bruit, sur la commune de Montfuron, à 12km de Manosque. Les repas du midi et du soir sont proposés en toute convivialité sur la base d'une alimentation végétarienne et biologique. Pour les petits déjeuners une cuisine en autonomie est à disposition. La ferme des Peyres dispose d'un gîte 4 épis et d'un spa (piscine chauffée, sauna et jacuzzi) que vous pourrez utiliser à votre guise en début et fin de journée. Et pour encore plus de détente, vous aurez également la possibilité de profiter de massages pacifiants avec Adeline Czyzewski, sur RV (65€).



### Le formateur :

Francesco Basile est psychotérapeute à Aix-en-Provence dans le cabinet *Métamorphose* et formateur à l'école de Bio décodage et à CBC Compétences. Il est diplômé d'un Master PNL, Hypnose Eriksonienne, EMDR, Thérapie Familiale et Systémique et d'une licence en théologie. Il exerce depuis plus de 20 ans sur les secteurs d'Aix-en-Provence et Manosque. Dès sa jeunesse, Francesco commence une recherche personnelle et spirituelle, puis il jalonne son parcours de rencontres et d'approches en psychothérapies brèves orientées solutions. C'est ainsi qu'il rencontre en France Alain Cayrol, Christian Flèche pour ensuite axer sa ligne de travail sur l'accompagnement professionnel /personnel, quel que soit le contexte social ou culturel. Depuis, Il n'a de cesse de chercher à affiner ses méthodes humanistes pour replacer l'individu au centre des organisations professionnelles et familiales.



### Les tarifs :

#### Financement Individuel :

100 € par jour, soit 300€ TTC les 3 jours.

*Remise de 20% accordée pour les couples*

**Financement Entreprise :** 140 € TTC/jour - 395 € TTC les 3 jours.

#### Hébergement / Restauration :

- 45€ la nuit en chambre double gîte 4 étoiles, soit 90€ les deux nuits.
- 10€ la nuit sous tente (apporter votre matériel), soit 20€ les deux nuits.
- Demi-pension : 15€ le repas de midi, soit 45€ les trois jours.
- Pension complète : 35€/jour, soit 105€ les trois jours.

#### Informations et inscription :

Pour plus d'informations : <http://www.cbc-competences.com/formations/developpement-personnel.php>

Inscription en ligne : <http://www.cbc-competences.com/formulaire-dinscription.php>

**Nous contacter : 06 65 22 65 79**