



FORMATION RE-SOURCES

Relaxation - Visualisation – Ecoute- Recherche Spirituelle

Définition et but

La formation Re-Sources est une démarche d'apprentissage progressif ayant pour but de développer des capacités pour une meilleure prise en charge personnelle, aux plans physique, psychique et spirituel.

Le participant utilise ses connaissances pour :

- accroître son autonomie et cheminer vers un mieux-être
- devenir actif pour lui-même en mobilisant ses propres ressources

Les bases théoriques

La formation a pour bases :

- la bio-harmonie, méthode du Dr. C.Simonton : Rosette Poletti
- la recherche spirituelle : Anthony de Mello sj
- l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi : Myriam Rudaz

Le cadre, le déroulement, le contenu

- L'apprentissage Re-Sources est expérimenté en groupe de 6 à 8 personnes.
- Le parcours bénéficie d'un climat d'accueil et d'écoute empathique.
- Ce que chaque personne communique d'elle-même relève de la confidentialité. L'approche nécessite un climat de confiance et de non-jugement.
- Les rencontres comportent 3 temps :
 - 1) ***La relaxation***
 - 2) ***La visualisation***
 - 3) ***La recherche spirituelle***

Le contrat

Les animatrices informent les participants du contenu du contrat et communiquent les concepts qui sous-tendent la mise en oeuvre. Elles proposent des démarches qui respectent l'autonomie de chacun. Chaque participant(e) reste responsable de lui(d'elle)-même et peut choisir à tout moment d'arrêter une expérience. Aucune contrainte ne pèse sur la personne.



Les moyens

Sont proposés de façon progressive :

- des relaxations
- des visualisations
- divers moyens favorisant le cheminement spirituel.

Les animatrices

Sont formées à cette approche et à l'Ecoute centrée sur la personne et ses états du moi.

Bénéficient de formation continue et de supervision.

S'identifient à la spiritualité chrétienne, et sont ouvertes à toute autre croyance.

Le lieu

Les parcours de formation Re-Sources, 5 à 7 rencontres de 3h, sont proposés à Genève et en Valais par l'**association romande Akouo***.

* Akouo signifie en grec « j'écoute »

Pour tout renseignement au sujet de la formation Re-Sources s'adresser à :

ASSOCIATION ROMANDE AKOUO Tél. 079/340 46 16

E-mail : admin@akouo.ch

Site Internet : www.akouo.ch