

Institut de formation professionnelle en psychothérapie par l'art *1412 rue Simard, Sherbrooke, Qué. J1J 3K4*

Vacances-croissance en art-thérapie au Costa Rica **Rêves, Art-Thérapie et Guérison**

DU 27 FÉVRIER AU 6 MARS 2010

(Semaine de relâche scolaire du Québec)

Semaine intensive – session ouverte à tous !

Personnes-ressources :

*Johanne Hamel, M.Ps., CAST Psychologue et Psychothérapeute par l'art, Auteure**

Sophie Terrasse, ATPQ, CAST Art-thérapeute - Professeure certifiée en Yoga du rire, CLYT et Yoga Kundalini, IKYTA

Par guérison, nous entendons le fait de se diriger vers un mieux-être psychologique et physique, par l'utilisation consciente de notre capacité à nous transformer intérieurement par nos symboles personnels, surgis en rêve ou en art. Différentes méthodes permettront d'explorer le monde de nos rêves pour en découvrir les messages existentiels : les approches gestaltiste et jungienne inspireront surtout la démarche. Les participants(es) seront invités(es) à situer les personnages et/ou symboles de leurs rêves autour de la Roue des couleurs, un symbole tri-dimensionnel alliant le mandala à l'arc-en-ciel. La reproduction visuelle du rêve par l'art, permettra de rendre concret le monde intérieur et de donner vie à la force transformatrice du symbole. Les rencontres de groupe de 4h30 heures par jour (dont 1h30 au déjeuner et 3 h. l'après-midi) seront consacrées au travail sur les rêves et à la confection d'un « Blason » où l'on reproduit en trois dimensions plusieurs symboles oniriques personnels.

Durant la session et *seulement pour ceux et celles qui le souhaitent*, les personnes auront également la possibilité de participer le matin sur la plage à des classes de Yoga Kundalini qui se dérouleront au lever du soleil ou d'expérimenter le Yoga du rire™ en fin de journée selon l'approche du Dr. Madan Kataria. Le Yoga du rire est une nouvelle révolution dans la médecine du corps et de l'esprit : il combine exercices de rire simples et respirations yogiques douces pour améliorer la santé et la joie de vivre.



Sophie et Johanne

Cette session est ouverte au grand public, aux arts-thérapeutes et aux étudiants en art-thérapie ou autre.

| | |
|---------------------------|---|
| Coûts | 590 \$ pour la session intensive et le matériel d'art 690 \$ après le 1er janvier 2010 |
| Voyage | Prévoir environ 1 100 \$ pour le billet d'avion |
| Hébergement | 60\$ US par personne et par jour incluant les 3 repas - chambre en occupation double Possibilité de rester une semaine de plus avant ou après la session. |
| Date d'inscription | le 1er septembre 2010 - nombre de places limitées |
| Lieu | Auberge Flor de Esterillos, Esterillos Este, Costa Rica Pour une visite de l'Auberge, voir http://pages.infinet.net/taus |
| Inscription | \$200,00 non remboursable (inclus dans le prix de la session) |

Note : S'inscrire le plus tôt possible vous permettra comme ce fut le cas pour nous, encore cette année, d'obtenir des prix raisonnables; en octobre, ils étaient déjà 1 000 \$ de plus.

Pour information :

Johanne Hamel (819) 822-1217 ou johamel@netrevolution.com

ou

Sophie Terrasse (613) 842-9771 ou terrasse@rogers.com

Site Web: www.instituttournesol.ca

*Ouvrages publiés par Johanne Hamel

Hamel, Johanne (2006). *De l'autre côté du miroir. Rêves, art-thérapie et guérison*. Montréal: Quebecor.

Hamel, Johanne (2007). *L'art-thérapie somatique. Pour aider à guérir la douleur chronique*. Montréal: Quebecor

Pour information sur le Costa Rica, voir :

- www.govisitcostarica.com
- www.costaricaexpeditions.com
- www.triodeturismo.com