



Tableau de Maxine BURNEY,
Peintre néo-zélandaise

LKB "LABORATOIRES DE SOI" – "SOUL LABS" 2018

ESTIVAL : 09 & 10 juillet 2018

au Centre Vedantique Ramakrishna à Gretz Armainvilliers



Ce "Soul Lab" - Laboratoire de soi - d'été vous invite à explorer le mouvement en soi et son mouvement identique dans la nature, du chaos à l'harmonie ; de la contraction vers l'ouverture et la plénitude de la fluidité ; de l'invisible au visible ; de la séparation à l'unification.

Vous êtes convié à prendre rendez-vous d'abord avec vous-même puis avec Kris Hamon, coach et spécialiste en TRAGER et avec Catherine Chesnay, yogini, enseignante de yoga notamment en entreprise, meneuse d'une réflexion approfondie de l'art des mandalas.

Elles mettent à votre disposition leur talent, leur longue expérience dans le domaine de l'art sacré et du mouvement profane qui nous amène à considérer notre corps et notre mental harmonisés avec un profond respect.

Lynne BURNEY assurera le tissage entre des ateliers par le biais de l'enseignement et la pratique du yoga traditionnel chaque matin.



Lynne BURNEY



Kristin HARBERT HAMON

Vos facilitatrices, spécialistes en coaching individuel et d'équipe :

- Lynne, diplômée depuis 1993 en tant que professeur de yoga
- Kris, diplômée plus particulièrement en techniques TRAGER
- Catherine, diplômée de yoga et pratiquante depuis plus de 40 ans



Catherine CHESNAY

PRESENTATION DU PROGRAMME

4 ateliers, plus des séances de yoga asana, de méditation et de relaxation profonde. Chaque atelier aura un thème. Le thème sera abordé selon plusieurs perspectives : philosophiques, professionnelles, personnelles (physiques et psychiques), etc. Le premier atelier démarrera avec "une mise en page" pour faire connaissance. En back up, toutes les techniques avancées de coaching seront mises en œuvre pour assurer les processus d'exploration pour chacun de ces thèmes.

NB : Un rendez-vous avec Swami Veetamohananda, président et guide spirituel du Centre Védantique, pourrait être arrangé sur demande.

PROGRAMME GLOBAL ET POSTURE PHARE POUR CES DEUX JOURS : TRIKONASANA

- Cette posture symbolise l'unification des trois forces de l'univers : créer – soutenir/maintenir - changer.
- Les trois qualités exprimées dans la posture : la force - capacité à soutenir son poids - capacité à résister la pression.
- Et le tout animé par le souffle sacré de l'OM aussi constitué de trois sons.



Matinée du 09 juillet 2018

06h30	Méditation
07h30 à 08h30	Pratique de yoga asana (corps et souffle)
08h30	Petit-déjeuner
09h30 à 11h45	ATELIER 1 : Kris Harbert Hamon → TRAGER
12h00	Déjeuner

Après-midi du 09 juillet 2018

14h00 à 16h30	ATELIER 2 : Catherine Chesnay → CRÉER votre mandala personnel
16h30	Afternoon tea
17h00 à 18h00	Relaxation profonde (intégration du système central nerveux)
18h30	Méditation
19h30	Dîner
20h30	Service du soir (optionnel)
21h00	Dodo

Matinée du 10 juillet 2018

06h30	Méditation
07h30 à 08h30	Pratique de yoga asana (corps et souffle)
08h30	Petit-déjeuner
09h30 à 11h45	ATELIER 3 : Kris Harbert Hamon → TRAGER
12h00	Déjeuner

Après-midi du 10 juillet 2018

- 14h00 à 16h30 **ATELIER 4 : Catherine Chesnay → CRÉER un mandala collectif**
 16h30 Afternoon tea
 17h00 à 18h00 Relaxation profonde (intégration du système central nerveux)

Clôture du stage

Les questions à se poser en préparation pour ces deux jours de travail sur soi

- Et si la vie était plus harmonieuse elle sera comme quoi ?
- Et aujourd'hui qu'est-ce qui me sépare du bonheur et de la plénitude ?
- Et quelle partie de mon corps exprime la contraction, l'arrêt ou la stagnation ?
- En quoi est le chaos un facilitateur de changement dans ma vie ?
- Sur quoi j'aimerais plus de visibilité en ce moment ?
- Et qu'est-ce qu'il se passe juste avant la plénitude ? Et juste après ?

LES « ANIMATRICES »

Lynne BURNEY

Professeur de yoga diplômé depuis 1993 par la Fédération Française de Hatha Yoga. Membre fondateur de la SFCoach et présidente de son Comité d'Agrément et de Déontologie pendant 4 ans. Fondatrice de LKB School of Coaching en 2000. Master Coach depuis 2002 avec l'International Coach Federation. Enseignant des techniques de Clean Coaching depuis 2008.

Ses sources d'inspiration et de savoir : Shri Mahesh* & Lucienne Lecoin-Barrelier (Yoga Traditionnel), Françoise Cavé & Dominique Laugéro (PNL), Annie Linden & Steve Goldstone (Hypnose Eriksonienne), David Grove & Jennifer de Gandt (CLEAN), Penny Tompkins & James Lawley (Modélisation Symbolique), Birgit Knegendorf (Constellations), James Navé (Creative Writing), Pierre Blanc-Sahnoun (Approche Narrative), Maurice Brasher (Process Work).

Ma rencontre avec Swami Veetamohananda en 1993 a profondément impacté la qualité intérieure de ma vie.

Kristin HARBERT HAMON

Le coaching est un accompagnement dans le temps d'un individu (ou d'un groupe) qui l'aide à surmonter les difficultés vécues et à identifier ses ressources pour atteindre son objectif. Le Trager est une approche psycho-corporelle qui, par des exercices en salle appelés « mentastics » (gymnastiques mentales) et par la séance sur table, apporte un bien-être au corps et à l'esprit. Qu'est-ce qui rapproche ces deux pratiques ? Premièrement, ce sont des approches d'accompagnement où les individus restent « pilotes » d'eux-mêmes et de leurs demandes.

Milton Trager disait : « Je ne suis pas le thérapeute. C'est le client qui l'est. Je ne suis que l'instigateur ». Ça me va bien d'être instigatrice. Il disait aussi ceci : « Quand je me demande, qu'est-ce qui pourrait être plus doux, plus léger, plus facile, je parle à l'inconscient de la personne qui m'entend et qui répondra. Je ne fais rien. C'est elle qui changera ».

Après une expérience professionnelle riche et variée (prof d'anglais, professionnelle en Ressources Humaines en entreprise, puis coach indépendante), le Trager apporte un élément essentiel pour moi dans l'accompagnement : la connexion « cœur - corps – esprit ».

Catherine CHESNAY

Catherine Chesnay après une vie professionnelle qui l'a conduite à accompagner de grands projets technologiques dans la fonction publique pratique le yoga depuis plus de 40 ans. Formée à Bruxelles par André Van Lysebeth. Elle a complété son cursus avec les enseignements notamment de Swami Sivananda et Swami Satyananda à l'Ashram d'Orléans et de Munger (Inde). Elle pratique le yoga toumo d'inspiration tibétaine (ascèse du froid) sous la conduite de Maurice Daubard.

Inspirée par la méditation guidée de Swami Veetamohananda, elle suis actuellement les enseignements de yoga vedanta du centre Ramakrisna de Gretz, et participe au programme de l'Université de l'Homme.

Elle enseigne le yoga intégral en entreprise, le yoga adapté aux aînés avec des pratiques sur chaises et des méditations et développe une réflexion sur l'art des mandalas, des yantras qui, au-delà de l'expression de la personnalité profonde, accompagnent le chemin d'évolution personnelle et constituent des supports de méditation permettant de contacter l'harmonie.

TARIFS

Frais pédagogiques : 500 € HT
Soit : 500 € HT + TVA 20% (100 €) = 600 € TTC

Frais d'hébergement : 120 € TTC (2 nuitées : hébergement et repas) (à régler sur place au Centre)

LKB prend en charge la location de la salle de conférence.

Merci de prévoir des chaussures faciles à ôter car interdites dans l'espace de yoga et de méditation.

A noter : Savon, gel douche, shampoing, etc. ne sont pas fournis par le centre, merci d'apporter vos effets personnels.

LE LIEU

Ashram de Gretz

64, boulevard Victor Hugo

77220 GRETZ

www.centre-vedantique.fr

Venir en RER : Ligne Eole (Gares Hausman-Saint-Lazare ou Magenta-Gare du Nord) direction Tournan (Trains marqués TORE, TIRE ou TARI).

Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare de Gretz : prendre la passerelle "sortie rue d'Alsace" et suivre le boulevard Romain Rolland jusqu'au n° 1.

Venir en voiture : Gretz se trouve à trente kilomètres au sud-est de Paris, en Seine-et-Marne

LABORATOIRES DE SOI – 09 & 10 juillet 2018**Lieu : ASHRAM de GRETZ*****Bulletin d'inscription***

NOM :

PRENOM :

ADRESSE PERSONNELLE :

VOTRE SOCIETE :

ADRESSE :

VOTRE FONCTION :

TELEPHONE (bureau) :

TELEPHONE (domicile) :

PORTABLE :

ADRESSE MAIL :

Bulletin d'inscription à envoyer à :

LKB Associates3, Parc de Lattre de Tassigny
92400 COURBEVOIE

accompagné d'un chèque de 600 euros TTC

Règlement par virement bancaire recommandé : nous demander notre RIB*(*) Frais pédagogiques. **RAPPEL** : Les frais d'hébergement seront à régler sur place directement au Centre*

Date :

Signature :

LKB ASSOCIATES3, parc de Lattre de Tassigny – 92400 COURBEVOIE – FRANCE
Tél. : 33 (1) 49 05 46 31 – Fax : 33 (1) 43 34 09 42 – www.lkb-coaching.com – LKB@wanadoo.fr