

Psychanalyse
corp@relle

Pourquoi des *schémas* se répètent ?

Et si une partie de ce que vous vivez
venait aussi de votre histoire familiale ?

Blocages, auto-sabotage, dépendance affective, etc.
Certaines situations se rejouent, malgré vous.

Ce programme vous aide à explorer, par le corps, ce
qui s'inscrit dans votre histoire et le transgénérationnel.

AVEC CATHERINE LEGRAND

Découvrez le programme

Comment se déroule une session ?

Un cadre structuré pour expérimenter, intégrer et avancer à votre rythme.

Voici comment elle se déroule concrètement.

HORAIRES

- Les sessions commencent à 9h00 le premier jour jusque 17 h 30
- Le dernier jour, la session se termine généralement vers 12 h 00

LIEU

- À **Beloeil**, dans un cadre verdoyant et calme, à proximité d'Ath et des axes Bruxelles – Paris et Tournai-Mons

CONTENU

- 1 à 3 séances corporelles par jour (1 h 30 chacune)
- Un temps de verbalisation après chaque séance
- Des moments de détente en fin de journée
- Un bilan individuel en fin de session
- Une pratique à intégrer dans votre quotidien
- Un suivi téléphonique mensuel (*inclus*)

DÉROULÉ D'UNE JOURNÉE TYPE

9 h 00 Temps d'ouverture et mise en lien

9 h 30 Séance corporelle + verbalisation

11 h 30 Séance corporelle + verbalisation (*uniquement le second jour de la session*)

14 h 00 ou 16 h 00 Séance corporelle + verbalisation

17 h 30 Temps convivial ou apport théorique

REPAS

- Les repas sont libres et autonomes
- Un repas du soir est partagé avec le groupe, offrant un espace d'échange et d'intégration.



LE MATÉRIEL À PRÉVOIR

- Une tenue confortable
- Un tapis de yoga ou un plaid
- Un carnet personnel pour vos notes

LOGEMENT

Une expérience immersive en formule résidentielle, avec hébergement à proximité du lieu.

- Rester pleinement dans l'expérience, sans retour immédiat au quotidien
- Vous poser entre les séances, vous reposer, marcher, respirer
- Laisser décanter ce qui a été vécu, sans précipitation
- Intégrer en douceur ce qui se traverse
- Poursuivre le travail dans une continuité réelle

PRÉCISIONS IMPORTANTES

Les sessions existent en format 3 ou 5 jours.

- Les sessions de 5 jours commencent le vendredi
- Les sessions de 3 jours commencent le vendredi ou le samedi
- Un entretien individuel est prévu en fin de parcours

PROGRAMME 2026 — SESSIONS COLLECTIVES EN FORMAT 3 OU 5 JOURS

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vendredi 16/01 au mardi 20/01 | <input type="checkbox"/> Vendredi 24/07 au mardi 28/07 ★ |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 27/02 au mardi 03/03 ★ | <input type="checkbox"/> Vendredi 14/08 au mardi 18/08 ★ |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 27/03 au mardi 31/03 | <input type="checkbox"/> Vendredi 18/09 au mardi 22/09 |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 24/04 au mardi 28/04 ★ | <input type="checkbox"/> Vendredi 16/10 au mardi 20/10 ★ |
| <input type="checkbox"/> Jeudi 14/05 au lundi 18/05 | <input type="checkbox"/> Vendredi 13/11 au mardi 17/11 ★ |
| <input type="checkbox"/> Vendredi 19/06 au mardi 23/06 | <input type="checkbox"/> Samedi 26/12 au mercredi 30/12 |

★ *Vacances scolaires*

