

## Lieux et coûts

Ardèche  
ou  
Dordogne

### Public

Pour toute personne motivée par une démarche d'évolution personnelle.

### Lieux

**Ardèche** : Cœur et jardins – Monteil  
07270 Le Crestet (Gare : Valence)

**Dordogne** : Centre de Terre de Jor - La  
Terre Pointue 24290 St Léon sur Vézère  
(Gare : Les Eyzies)

### Coût

Stage de 5 jours : 590 €

Hébergement et repas : 230 € à 275 €  
(selon le lieu et le type de chambre choisie)

Le travail intensif qui est mené nécessite de  
rester dormir sur le lieu du stage.

## Planning 2011

### **Ardèche** :

Du 13 au 18 Août

### **Dordogne** :

Du 2 au 7 Avril

Du 31 juillet au 5 Août



### **Sylvie et Moïse Bergeron**

130 chemin de Bellevue  
24230 Saint Antoine de Breuilh  
Tél : 06 84 07 18 10

Mail : [choisir-d-etre-soi@orange.fr](mailto:choisir-d-etre-soi@orange.fr)  
Site : [www.choisirdetresoi.fr](http://www.choisirdetresoi.fr)

## « Choisir d'être Soi »

Stage de développement personnel

Stage créé et animé par  
**Sylvie et Moïse Bergeron**



*L'homme qui n'est pas né une deuxième fois marche  
toute sa vie dans les mocassins de son père.  
(proverbe Cheyenne)*

## Origine

L'une de nos illusions les plus tenaces, c'est de penser que nous n'avons pas le choix, que les autres ou la vie sont responsables de nos difficultés, que nous sommes ainsi, que c'est ainsi, et que nous n'y pouvons rien ou pas grand-chose.

Or, toute démarche de recherche sur soi nous amène à rencontrer cet être en nous qui se cherche, qui tâtonne, qui, en deçà de ses contradictions et de ses souffrances, possède une énergie de vie qui ne demande qu'à se déployer.

Il ne s'agit pas non plus de nier les problématiques ou les souffrances, mais plutôt de les reconnaître, de les accueillir pour favoriser leur transmutation.

Il s'agit **d'oser** vivre au plus près de soi, d'oser accepter qui nous sommes et d'exprimer notre différence et nos potentiels.

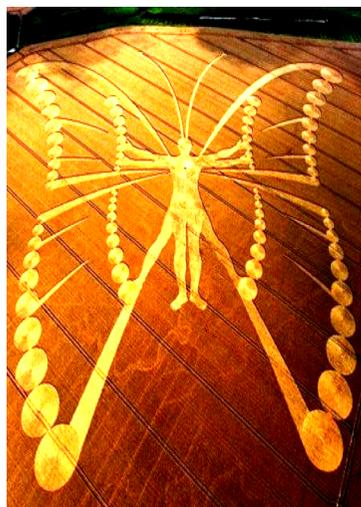
C'est à ce parcours que nous vous invitons. Un parcours qui procède par étapes : de la reconnaissance des modes de fonctionnement et croyances limitantes à la libération, en passant par des phases de deuil (à certains idéaux, à des attachements mortifères).

## Parcours

**Ce stage est impliquant.** Chacun y trouvera des clés et des pépites à la mesure de son implication dans le travail. Bien souvent, ce sera l'impression d'avoir déposé ses bagages, d'être plus léger, plus libre, plus confiant en soi et en la vie, plus vivant.

Pour cela, nous offrons un **cadre structurant et sécurisant** pour accueillir l'expression de votre vécu et de vos émotions.

**Le partage, l'effet miroir du groupe, le jeu, le rire, la profondeur** des rites de passages nous accompagneront tout au long de ce stage.



## Qui sommes-nous ?

### Sylvie Bergeron

**Psychothérapeute** formée à l'E.E.P.S.S.A. (Ecole Européenne de Psycho-Socio-Somato thérapie) pendant 4 ans, spécialisée en Art-thérapie avec une sensibilité à l'approche existentielle du travail thérapeutique. J'ai à coeur d'accompagner chacun grâce à différents outils (thérapie verbale, EMDR, constellations familiales, art-thérapie, relaxation, etc.) et surtout avec une présence juste.

J'ai travaillé plus de 20 ans en entreprises au service de l'Humain à différents postes (Responsable des Ressources Humaines, Consultante-formatrice en Efficacité Personnelle). Membre de la FF2S et signataire de la Charte "Accompagner par l'éthique®".

### Moïse Bergeron

**Formateur, magnétiseur et géobiologue**, spécialisé dans la relation d'aide.

Formé à l'approche existentielle de la relation Soignant Soigné et à l'**EMDR**, je propose un accompagnement psycho énergétique.

Ma spécificité est d'identifier, par l'écoute sensible, l'origine des symptômes et des messages cachés pour favoriser une libération. J'aide à faire des liens entre ce qui se passe dans la vie de l'individu et favorise la levée des blocages. Je travaille aux niveaux physique, psychologique et existentiel. Après un parcours en entreprises comme chef de projets, je me suis investi dans une démarche personnelle qui m'amène aujourd'hui à exercer ma vocation : l'accompagnement de l'Humain. J'anime régulièrement des stages à l'approche psycho énergétique de la relation d'aide.

130 chemin de Bellevue  
24230 Saint Antoine de Breuilh

Mail : [choisir-d-etre-soi@orange.fr](mailto:choisir-d-etre-soi@orange.fr)  
Site : [www.choisirdetresoi.fr](http://www.choisirdetresoi.fr)

Sylvie et Moïse Bergeron 06 84 07 18 10