



“Le gîte osaveur de l’instant”



## SÉMINAIRE DE THERAPIE EN BOURGOGNE “l’affirmation de soi”

### Un séminaire de thérapie, c’est quoi ?

C’est un temps long de thérapie (du vendredi soir au dimanche après midi) pendant lequel une personne peut résoudre plus facilement une problématique d’affirmation d’elle même.

### Pourquoi “plus facilement” ?

Parce que la durée du séminaire (environ 20h de thérapie en groupe) permet de descendre plus profondément à la racine du problème, et donc la traiter plus efficacement.

### Même si le thème principal est “L’affirmation de soi”, puis-je amener une autre problématique à traiter ?

Oui, le thème est “L’affirmation de soi” (face aux autres, face à ma famille, face à mes angoisses, face à ma phobie, face à ma dépression, face à mon (ma) conjoint(e), mon ado, ect...) mais une personne peut amener une souffrance individuelle particulière non liée à ce thème.

### Et si je connais des participants ?

Une vérification est faite à l’inscription et le groupe est encadré par des règles très strictes de confidentialité.

### Combien sommes nous ?

8 à 12 personnes

### Qui l’anime ?

*Bernard GENTELET*

*Master2 de psychothérapie (Middx University, Londres) .*

*Certificat Européen de Psychothérapie*

*Certifié en Analyse Transactionnelle*

### Comment est on hébergé ?

Dans un lieu dont la fonction est d’accueillir des groupes de ce type.

Presque tout y est neuf, propre et de qualité. La partie habitable a été rénovée il y a 3 ans. Pour en savoir plus sur le lieu d’hébergement : [www.osaveurdelinstant.fr](http://www.osaveurdelinstant.fr) à Saint Usage (71500) Tél : 03.73.27.05.75

### Combien ça coûte ?

290€ pour la psychothérapie.

L’hébergement est à régler directement au lieu d’hébergement : pour la pension complète pendant 2 jours et demi (repas + chambre) : 160€ à 200€ selon le type de chambre choisie.