

# Les Humanités

Cette série de quatre ateliers d'un weekend familiarisent les participants à l'esprit de la méthode et aux cinq techniques de base du Hakomi (étude de soi accompagnée).

Centré sur un thème et introduisant à certaines pratiques clés de la méthode, chaque atelier peut être suivi comme weekend d'introduction pour ceux qui veulent simplement goûter à la méthode.

Ces 4 ateliers de deux jours comptent pour la formation de base de la méthode Hakomi. Ils font partie des 14 jours nécessaires pour poursuivre la formation en niveau 2 et 3. Ces ateliers ne doivent pas être suivis dans un ordre particulier.

**Formation de praticien Hakomi, multiniveaux. En français.**

**Contact & inscription :**  
formationfrance@hakomi-suisse.ch

**Tarif :** 350€ par weekend ;  
**earlybird :** 280€ si paiement au plus tard deux mois avant la date de début

**Lieu**  
Studio Kinokho  
24/32 rue des amandiers  
75020 Paris

**Formatrice :**



**17 & 18 octobre 2020**

**La pratique de la présence bienveillante**

Dans cet atelier, les participants apprennent comment créer et maintenir un état d'esprit d'empathie, puis à mettre en place le contexte qui va permettre à une autre personne d'en faire l'expérience. Ceci à travers une progression de pratiques expérientielles issues de la Méthode Hakomi. Puis, de cet espace sûre et bienveillant, nous inter agirons comme receveur ou donneur, en paires ou en petits groupes. Par ce processus, les participants développent l'attention à soi, l'écoute et la compréhension profonde. Pour les thérapeutes, cette pratique est une alternative au stress et au burn out, tout en créant le contexte d'un travail profond et doux.

**5 & 6 décembre 2020**

**Calmer le mental – le silence intérieur**

Dans cet atelier, les participants apprennent comment maintenir un état d'esprit centré sur l'instant présent, calme et sensible. La pleine conscience est enseignée et pratiquée. L'idée de base est de devenir calme et de le rester, tout en étant présent aux autres et à soi même. Nous explorerons les tendances habituelles et les idées inconscientes qui peuvent nous couper d'un tel état (et souvent le font). Et nous utiliserons la méthode Hakomi pour faire l'expérience d'alternatives à ces vieilles habitudes. Cette présence calme et sensible est l'état d'esprit nécessaire pour utiliser la Méthode Hakomi efficacement dans la vie privée

**27 & 28 mars 2021**

**La sagesse sans mots - l'expression non verbale**

Dans son bestseller "l'Intelligence Emotionnelle", Daniel Goleman nous informe que 90% de notre intelligence émotionnelle est communiquée non verbalement. La communication non verbale exprime qui nous sommes, l'expérience présente que nous vivons, notre histoire personnelle, et aussi ce que nous attendons et ce dont nous avons vraiment besoin les uns des autres. L'apprentissage se fait par l'expérience, en utilisant un esprit calme et sensible et en faisant des petites expérimentations à la façon Hakomi pour amener à la conscience les sens cachés dans l'expression non verbale (la nôtre et celles des autres): l'expression du visage, la gestuelle, la posture, le ton de la voix, l'énergie, le rythme et tout autre signes.

**29 & 30 mai 2021**

**La nourriture émotionnelle – l'art du réconfort**

Avoir des bonnes intentions, offrir notre compassion et être vraiment présent pour soutenir quelqu'un en détresse ne nous empêche pas de nous sentir sans ressources, inadéquat, face à la peine et à la souffrance. Il y a des moyens efficaces pour répondre à ceux qui ont besoins de réconfort et de réassurance, et pour les aider à réaliser qu'une certaine sorte d'expérience nourrissante est disponible. Dans cet atelier nous explorerons nos façons de résister ou d'être aveugle au réconfort qui nous est offert. Nous utiliserons les savoirs faire de la Méthode Hakomi pour apprendre à communiquer clairement et simplement les sortes de choses qu'une personne en détresse a besoin d'entendre.

## Sophie Cattier

**Formatrice Hakomi (Hakomi Education Network) Lausanne, Suisse**

**[www.sophiecattier.com](http://www.sophiecattier.com)**

Sophie pratique la thérapie psycho corporelle depuis 1999. Dans sa pratique en cabinet elle utilise le Hakomi, l'IFS, l'Intégration Structurelle et la Théorie Polyvagale. Depuis 2008 elle enseigne le Hakomi à travers différentes collaborations en Europe.

*"Je me sens si privilégiée, d'accompagner une personne dans la découverte des croyances qui la limite pour faire naître de nouvelles possibilités d'être en relation à soi, à l'autre. J'ai beaucoup de joie à enseigner la méthode Hakomi et à la pratiquer."*