

**Association Les Grands Jardins du Theil**

**Samedi 3 décembre 2016**

**De 14h30 à 17h30**

**"Voyage chamanique au son du tambour " :**

**L'estime de soi**

**Travail sur le 3ème chakra et le chakra de la gorge**

**Animé par : Catherine JOUVE**

Vient on au monde avec l'estime de soi ? .... Ou bien la construit-on? .... Alors comment?,,.

Les premiers moments : une caresse sur le ventre, sur le visage, un bisou, une émotion.... Autant de gestes en plein cœur du ventre ou pas... Les premiers mots: je t'aime, mon bébé, etc. La voix de la mère et du père qui vont au creux de la gorge, ou pas... On se voit d'abord dans les yeux des autres: Donc on écoute, on ressent. Donc les paroles s'accroissent, les gestes, les ressentis, et l'on se construit ...

Et puis un jour on se regarde dans un miroir : se reconnaît-on, s'estime-t-on? Le miroir : c'est la reconnaissance de soi, puis viendra l'estime de soi ou pas.

**Travail sur le troisième chakra le hara:** je décide ce que je suis, qui je suis, c'est la puissance de soi, je découvre ma force.

**Travail sur le chakra de la gorge :** la parole j'ose me dire ce que je désire entendre.

Et maintenant, il nous appartient de construire, de découvrir, de rendre vrai cette estime de soi:

Le cercle de guérison et la roue de médecine, Refaire le chemin symbolique de la naissance à maintenant :

- **Le nord : j'arrive**
- **L'est : premières émotions et rencontres.**
- **Le sud : je décide ( le miroir )**
- **L'ouest : je construis mon estime de moi.**

Je repars à zéro vers l'estime de moi et des autres. De l'eau à la terre, de l'air au feu : découvrir à partir du sentiment de soi et de sa vitalité, la parole de l'estime de soi.

**Tarif :** 30€ + adhésion à l'association

**Où :** Les Grands Jardins du Theil  
28 rue de l'église 50330 – Le Theil

**Réservation obligatoire - Places limitées :**

Nicole BRIARD - 02 33 44 72 04 - [nicolebriard@neuf.fr](mailto:nicolebriard@neuf.fr)

<http://lesgrandsjardinsduthheil.fr>