

Cette semaine est une invitation à se rencontrer dans tous les aspects de soi et à prendre soin de son corps, à retrouver la liberté de ses mouvements, la solidité de ses appuis et son équilibre. Les pratiques nous apprendront des outils simples pour effacer le stress et retrouver le chemin de la détente.

Notre corps est le lieu unique de notre existence, c'est là que se manifestent nos sentiments et que nous prenons conscience de nos émotions.

Grace à la pratique en Stratégies Corporelles nous développerons une qualité d'attention, une perception fine des ressentis, une conscience des changements fins qui nous permettent de percevoir ce qui se modifie, ce qui se transforme et nous renseignent sur quelles énergies sont présentes.

A l'aide du Dialogue Intérieur nous installerons l'espace de disponibilité bienveillante à ce qui s'exprime des différents aspects de nous, aimés, ignorés ou rejetés et nous leur offrirons l'accueil qui permet le lien et la Paix

« Pratiquer le « dialogue intérieur », c'est se laisser étonner par les infinies ressources de notre être. C'est prendre plaisir à soi, prendre plaisir autant à nos fragilités qu'à notre force, à nos bonheurs qu'à nos souffrances, à nos élans qu'à nos limites. »

A.Oesch « L'arche du cœur » Ed. le souffle d'or

En percevant la variation dans nos sensations quand nous revenons dans « l'ici et maintenant », notre corps commence à identifier la Présence
R. Moss

Tarifs

Le séjour

Dates séjour :

Du **lundi 20 juillet**,
au **vendredi 24 juillet**

Tarifs séjour :

en chambre partagée à 2/3:
390 € par personne.

Le stage « corps en dialogue »

Tarif du stage : 360€

Contact :

Mail : somatiqcontact@gmail.com

Site : www.somatiq.fr

Le Corps en Dialogue

**Du lundi 20 juillet
au vendredi 24 juillet 2026**

En Drôme Provençale

au cœur d'une belle nature



*Pour prendre soin de votre corps soulager vos douleurs et savoir continuer à la maison.

*Pour mieux vous connaître et vous aimer dans tous les aspects de vous-même y compris les détestés, les rejetés.

*Pour honorer la Nature et célébrer la Vie

*Pour découvrir des pratiques énergétiques ressourçantes

*Pour s'amuser, créer, se promener à l'écoute de votre enfant intérieur.

A retourner à Véronique Blanchard-Heidsieck-2 chemin du Mas Thernilhac 63120 Sainte Agathe

NOM Prénom.....

Adresse.....

Téléphone.....

E-mail.....

S'inscrit pour « le corps en dialogue » du 20 juill au 24 juillet 2025

Je verse des arthes de 200€ à l'ordre de Somatiq

J'autorise « Somatiq » à utiliser mon image à des fins de communication non commerciales sur tout type de supports


Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :

En cas d'annulation moins de 30 jours avant le début du stage, les acomptes restent acquis.



Véronique Blanchard Heidsieck

Ostéopathe, Praticienne d'Éducation
Somatique, Facilitatrice en Dialogue Intérieur
Véronique est depuis 45 ans d'exercice
professionnel, à l'écoute du corps et du cœur, en
individuel ou en groupe.

Elle a rassemblé les multiples voies
qu'elle a parcourues dans l'exploration
corporelle qu'elle propose depuis 22 ans :
Stratégies Corporelles Consciente © 

La découverte du DI/VD a été un événement
majeur dans son parcours. L'intégrer à ses
proposition s'est imposé comme une évidence

quelques témoignages

*Ce que j'aime beaucoup: les exercices que
j'apprends me permettent de mieux connaître
mon corps, et de pratiquer à la maison. Leurs
mises en œuvre sont simples. C'est un outil pour
l'autonomie.*

je commence tout doucement à bien m'aimer....

*Je repars avec quelque chose de plus incarné et de
plus fort .*

- Je ne sais pas ce qui m'a pris(e), j'étais trop en colère !
- Je me sens tellement écrasé(e) incapable que je ne sais pas quoi faire...
- Je suis réconforté(e), léger(e) quand je suis apprécié(e).
- Je ne cesse de me reprocher des choses.
- Dans mon domaine d'expertise je suis solide, responsable, sûr(e) de moi.

Cinq phrases que j'ai peut-être dites dans la même journée !

Tous ces « Je » qui sont moi et pourtant tellement différents dans leur énergie, dans leur expression et dans leur ressenti corporel.

Comment me comprendre ? Comment faire des choix qui me conviennent ballotté(e) comme je suis entre ces émotions ?

- Je ne sais plus comment soulager mes douleurs articulaires ! J'ai tout essayé !
- Je sais, je me tiens mal mais je n'arrive pas à installer une bonne posture.
- Ce collègue j'en ai plein le dos, d'ailleurs je n'arrête pas de faire des lumbagos !

Que faire avec ce que je n'aime pas en moi ? Chez l'autre ?

Que faire avec ce qui souffre en moi dans mon cœur et dans mon corps ?

Le Dialogue Intérieur permet d'éclairer ces différentes « co-personnalités » auxquelles nous nous identifions tour à tour.

La pratique en Stratégies Corporelles Conscientes permet une perception subtile des messages corporelles, nous apprend à soulager nos douleurs, à installer notre verticalité .A l'écoute du corps nous trouverons la voie et la décision juste ; nous développerons l'amour de soi, de l'autre.