



La Gestalt-Thérapie

Dimanche 14 Février 2016 – Mairie de Paris 2^{ème}
Avec Isabelle Le Peuc'h

Nous avons fait la connaissance d'un outil de communication performant :
la GESTALT, qui vient de GESTALTEN qui signifie en allemand " donner forme , faire émerger " .

Isabelle le PEUC 'H nous a distribué à chacun , un polycopié TRÈS didactique , avec les bases de la Gestalt.

Nous avons consacré près des 2/3 du temps en exercices PRATIQUES, car c'est la démarche de SHPARIS : VIVRE l'expérience " ICI ET MAINTENANT " d'une technique que l'on ne connaît pas grâce à un professionnel de renom.

Tous les exercices se sont faits par groupes de 2 , 3 ou 4 personnes :

Premier exercice : il était demandé de se présenter en respectant les étapes précises: Engagement , Pré contact , Plein contact puis Désengagement en prenant son temps.

Autre exercice : prendre le temps d'observer son interlocuteur , de laisser venir les images car en fait .. ces images révèlent de nous mêmes !



Isabelle a transmis sa bienveillance , sa chaleur humaine et son humour de sorte que toutes les personnes présentes ont participé!!

On s'est tous quittés souriants , sereins... riches d'une nouvelle expérience . On a applaudi et on a dit un grand merci à isabelle!!