

# " CAP VERS L'ETRE "

## L'éveil à ce que nous sommes

Jacques Sanna Psychopraticien

<http://sannaiac-psychotherapie.fr/>

[j.sanna@wanadoo.fr](mailto:j.sanna@wanadoo.fr)

Tél : 04.66.39.49.27

Je vous propose ici une journée appelée « **CAP vers l'ÊTRE** », et qui portera vers **l'éveil à ce que nous sommes**.

Le déroulement de cette journée s'organiserà comme suit :

**Le matin, de 9h00 à 12h00**

**1<sup>ère</sup> partie : Initiation à la connaissance de la psychologie qui nous habite.**  
« **Connaitre ce que nous ne sommes pas pour mieux appréhender ce que nous sommes** ». **Suivi d'un temps de questions/réponses**

Il s'agit là d'apporter un éclairage d'ensemble sur ce qui constitue la structure de la psyché, ou appareil psychique, chez l'être humain. Je me sers pour cela de l'œuvre de **Carl Gustav Jung**, constituée tout au long de sa vie.

\*\*\*\* **De 12h00 à 14h00 repas « tiré du sac » et autre « dilettante »** \*\*\*\*

**L'après-midi, de 14h00 à 17h00**

**La 2<sup>ème</sup> partie de cette communication sera consacrée à 1 aperçu sur l'enseignement de la non-dualité : « L'unité de ce que nous sommes ».**  
Ceci pour **transcender la psychologie qui nous habite**, aller au-delà de la connaissance de **l'objet** (moi/mental) et s'intéresser à la nature du **sujet** (ce que nous sommes). Elle sera suivie d'un temps de pratiques (respiration en pleine conscience. Apporter votre coussin ou/et tapis/matelas mousse/couverture...) + Partages sur le vécu de cette expérience de respiration consciente + Autres questions sur « **l'être et l'objet** »...

**Une date sera proposée dès la constitution d'un groupe d'au moins 4 personnes.**

**Si cela vous intéresse, inscrivez-vous sans plus attendre.**

**Contribution pour la journée 60€ (si difficulté financière contactez-moi)**



La Villa – Lieu d'accueil pour les Pratiques et Thérapies énergétiques  
Quartier Le Malatras – 07700 St Marcel d'Ardèche  
06 07 35 81 29 - [associationlavilla@gmail.com](mailto:associationlavilla@gmail.com)