



# Echos du vivant

Introduction  
à l'écopsychologie pratique

Ecouter la nature  
pour entendre la vie en soi.  
Accorder son quotidien  
avec les lois du vivant.

1 Conférence  
5 Ateliers visio d'1h30  
Pratiques en extérieur  
Tout public

## INTRODUCTION

Dans la culture occidentale moderne, la nature n'est plus qu'un lieu de consommation, à contrôler et à gérer. Exactement comme nos vies intérieures : nos sentiments sont exploités, jugés ; nos émotions, gérées ; nos corps, chosifiés.

L'époque actuelle nous invite à réapprendre le langage de tout ce qui s'exprime autrement qu'avec des mots. C'est ainsi que nous pourrions recevoir les enseignements de la nature sur l'art d'être humain sensible et sensé, accordé aux lois du vivant.

C'est ce que propose l'écopsychologie. Elle nous rappelle que nous sommes la nature, mais que nous l'avons oublié !

Retrouver notre capacité d'écoute est l'enjeu de notre époque : pour le bien-être des individus comme pour celui de notre planète.

Grâce à ces ateliers, vous apprendrez à rencontrer la nature en vous et autour de vous afin qu'elle vous enseigne comment cultiver ce qui met du sens, de la joie, de la douceur, de l'authenticité, de la simplicité et de l'émerveillement dans votre quotidien.

## PROGRAMME

### CONFERENCE D'INTRODUCTION (Gratuite et ouverte à tous)

Mardi 4 Octobre 2022 de 19h30 à 21h via Zoom.

Aperçu de ce que recouvre l'écopsychologie : ses enjeux pour la planète, les relations humaines et l'écologie intérieure.

Introduction au programme des ateliers.

### 5 ATELIERS : ECHOS DU VIVANT (Sur inscription)

Chaque atelier d'1h30 sera co-animé par Charlotte Schwartz et Ilse Geusens.

Ils incluront :

- Cercle d'échange sur les vécus personnels
- Théorie sur l'écologie intérieure
- Introspection (pratique corporelle, rêve éveillé, méditation, écriture, graphisme...)
- Pratique personnelle dans la nature en vue de l'atelier suivant
- 1 enregistrement replay des pratiques guidées (accessible 2 semaines)

## LES DATES

**Les mardis soir de 19h30 à 21h**

4 Octobre 2022 : CONFERENCE OUVERTE A TOUS

18 Octobre 2022 : ATELIER 1, LE CORPS

1 Novembre 2022 : ATELIER 2, LE COEUR

15 Novembre 2022 : ATELIER 3, LE MENTAL

29 Novembre 2022 : ATELIER 4, L'AME

13 Décembre 2022 : ATELIER 5, SYNTHESE

## **ATELIER 1 : LE CORPS,**

**Allié sur le chemin d'une meilleure écoute de soi pour une vie plus douce !**

Notre corps est victime de nombreuses injonctions. Il nous sert, nous l'utilisons, comme nous exploitons la terre. Mais il est possible de cultiver une autre forme de relation avec lui, basée sur le respect, l'écoute et le soin. Réapprendre son langage nous permettra de faire des choix mieux accordés avec notre nature.

## **ATELIER 2 : LE COEUR ,**

**Allié sur le chemin d'une vie plus authentique et vivante !**

Nos émotions sont l'expression de ce qui échappe à notre contrôle et à notre volonté, comme les saisons, le temps qu'il fait... Et il n'est pas toujours évident d'être confortable avec nos mouvements intérieurs. Nous verrons comment les approcher et accorder notre vie intérieure avec la vie extérieure afin de cultiver des relations plus saines et authentiques.

## **ATELIER 3 : LE MENTAL,**

**Allié sur le chemin d'une vie plus libre !**

Nous sommes habitués à utiliser notre mental surtout pour prévoir, organiser, contrôler, gérer ... Notre mental peut être une véritable prison ou une porte grande ouverte vers tous les possibles. Lors de cet atelier, vous pourrez choisir ... !

## **ATELIER 4 : L'ÂME,**

**Alliée sur le chemin d'une vie plus magique et plus sensée !**

L'âme est cette part mystérieuse du vivant, ce que l'on cherche à entendre toute notre vie. Cet espace de l'être qui « sait », qui contient ce qui nous fonde et ce qui donne sens à notre existence. Elle porte nos capacités d'intuition, de perceptions de l'invisible. Nous avons encore besoin d'être soutenu pour oser puiser à la source de ces facultés innées afin d'orienter nos vies. Nous verrons que le contact avec la nature est un excellent moyen de nous donner confiance en cette intelligence particulière et essentielle.

## **ATELIER 5 : SYNTHESE ET OUVERTURE**

Un temps important pour partager, ancrer et décrypter les enseignements récoltés lors de ce parcours ensemble.



## LES INTERVENANTES



### CHARLOTTE SCHWARTZ

Praticienne en psychothérapie psycho-corporelle et sophrologue depuis 20 ans, je propose des accompagnements individuels et collectifs en cabinet et dans la nature. L'écopsychologie est au coeur de mon approche.

Mes propositions aux formes multiples, allient la poésie, la pédagogie et la thérapie. Elles soutiennent ce qui permet de comprendre, restaurer et réenchanter le lien au vivant en soi et autour de soi. Elles s'adressent à toutes les générations et peuvent se vivre en tous terrains ! Plus d'infos : [charlotteschwartz.fr](http://charlotteschwartz.fr)

### ILSE GEUSENS

Je suis psychologue d'entreprise avec une formation complémentaire en psycho-énergie (Belgique, 4 ans), approche qui met l'accent sur l'intuition et la sensibilité énergétique. Je me suis spécialisée dans l'utilisation de la nature dans le cadre du développement personnel. La nature est ma deuxième peau, mon outil de travail, la porte ouverte sur ma sagesse intérieure et mon alliée fidèle sur mon chemin de vie.

En tant que pionnier dans le domaine du coaching avec la nature, je donne des formations en Belgique, en France et au Québec. Plus d'infos : [natureintuition.fr](http://natureintuition.fr)



Nous travaillons ensemble au sein d'un groupe de recherche en ecopsychologie depuis plusieurs années et, portées par un élan évident, c'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous avons concocté ce programme !

## INSCRIPTIONS

**Participation : 125€ / personne pour les 5 ateliers.**

Pour valider votre inscription, merci d'effectuer votre paiement par virement bancaire sur ce compte au nom de Charlotte Schwartz :

**IBAN : FR 76 1680 7000 7032 6294 9121 423**

Dans le même temps, adressez-nous un mail pour nous signaler votre inscription et , si vous le souhaitez, nous écrire ce qui motive votre élan vers ce cycle à cette adresse : [charlotte.schwartz@laposte.net](mailto:charlotte.schwartz@laposte.net)

Pour toute question concernant le cycle, nous pourrons y répondre en direct lors de la conférence d'introduction. Vous pouvez également nous contacter par mail à l'adresse ci dessus.

L'inscription à la conférence gratuite est dès à présent ouverte, il vous suffit de cliquer ici :

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZwpdOyggqDkrH9cB7YQ6YkPffywIzBsi9Hza>

Après votre inscription, vous recevrez un e-mail de confirmation contenant les instructions pour rejoindre la réunion. Au plaisir de vous y retrouver !