



ASBL

Centre de Formation à l'Ecoute, à l'Accompagnement et au bien-être personnel et professionnel

Le kasàlà : un outil pour booster l'estime de soi.

En une journée

Cette formation sera animée par Anne-Gaëlle BAUDOT,
Assistante sociale, licenciée en travail social, Massothérapeute.

Le Kasàlà (ou Autolouange) est une pratique millénaire et universelle qui nous relie à nos potentiels et aux autres. Pendant cette journée, il sera proposé d'expérimenter la posture du Kasàlà par une écriture simple et naturelle (aucun talent ni aucun pré-requis ne sont nécessaires). Le Kasàlà offre un arrêt sur soi à un moment donné, nous révèle ce qui nous anime profondément et nous relie à notre commune humanité. Cette pratique biographique prend aussi tout son sens dans l'accompagnement de publics fragilisés (personnes âgées, personnes en fin de vie, jeunes en difficultés etc, ..).

A qui s'adresse cette journée de formation ?

- A toute personne souhaitant porter un autre regard sur ses réalités de vie personnelles et professionnelles, sur soi et sur les autres.

Quel est l'objectif pédagogique ?

- Acquérir une meilleure connaissance de soi.
- Favoriser l'expression de soi, la confiance en soi et avancer sur le voie de la complémentarité et de la coopération.
- Approcher l'action transformatrice du Kasàlà/Autolouange.

Quel est le programme de cette formation ?

- Autolouange/Kasàlà : concept, posture, école de présence et d'authenticité.
- Exercices de relaxation et de respiration pour se centrer.
- Ecriture de textes Kasàlà/Autolouange à l'aide de différents supports.
- Proclamations ou «habiter sa parole», échanges.

Quelles sont les méthodes proposées ?

- Exposés
- Ecriture
- Echanges et partages

Lieu : Espace Santé (Entrée 1) – Boulevard Zoé Drion 1 à 6000 Charleroi.

Horaire : Accueil dès 08h45. Formation de 09h00 à 16h00 avec pause le midi.

SARAH se réserve le droit d'annuler la formation si le nombre de participants n'est pas atteint.

Prix de la formation : 70 €, support écrit et café inclus.

Après inscription sur notre site internet www.sarahformations.be,
la réservation de votre participation est confirmée via mail par SARAH.

L'inscription est définitive après paiement de la facture.