

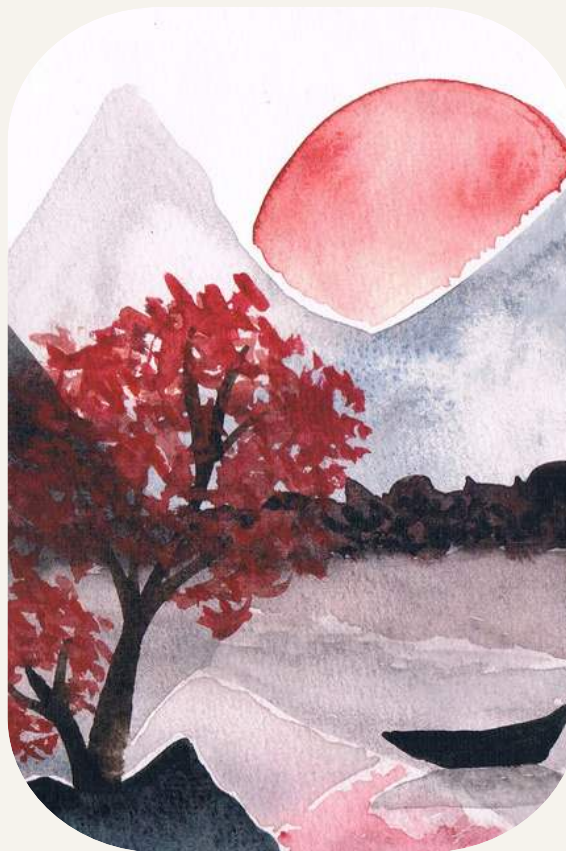
GROUPE CONTINU DE GESTALT-THÉRAPIE

Dans l'espace sécurisé et confidentiel du groupe, avec l'accompagnement de la Gestalt-thérapeute, garante du respect du cadre et du rythme de chacun, les participants se déploient dans leur façon propre d'être au monde. Des temps de travail individuel sont soutenus par la thérapeute et les autres participants et s'alternent à des temps de retour sur l'expérience de chacun. Les similarités et les complémentarités des vécus aident chaque participant à aller plus loin dans la connaissance de soi et de sa relation aux autres.

Se découvrir et s'ouvrir à l'occasion des autres, oser montrer ses zones de vulnérabilité et de souffrance, se laisser surprendre par le soutien du groupe, être accueilli.e et accueillir, expérimenter la nouveauté. Se dire avec sa propre vérité devient possible face aux autres, sa créativité peut être engagée, la porte s'ouvre à l'expérience transformatrice.

Le groupe offre l'occasion de :

- porter un regard nouveau sur son parcours et ses schémas répétitifs
- se faire soutenir et être soutien
- s'affirmer dans sa singularité pour gagner en solidité et en confiance
- oser le changement



POUR QUI ?

Toute personne déjà engagée dans une thérapie individuelle. Le groupe est ouvert pour un maximum de 6 personnes, il démarrera à partir de 3 inscriptions.

COMMENT ?

L'entrée dans le groupe peut se faire à n'importe quel moment de l'année en fonction des places disponibles. Le départ du groupe s'annonce au regroupement précédent le dernier. Un engagement de 4 regroupements est demandé, ainsi qu'un entretien téléphonique avant l'inscription.

En rejoignant le groupe, vous vous engagez à être présent et à en respecter le cadre de confidentialité, de respect et d'accueil du vécu de chacun.

QUI SUIS-JE ?

Gestalt-thérapeute certifiée et titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie, j'ai des origines italiennes et un passé de linguiste et traductrice. J'ai ainsi développé une sensibilité particulière aux mots et au langage propre à chacun, à la vérité de l'expérience de chaque individu. J'utilise la métaphore et l'imaginaire, j'invite à la mise en mouvement corporelle, je me sers de Playmobil, peluches et d'autres objets variés pour symboliser les situations, les liens, les places de chacun et les regarder depuis l'extérieur. Il me tient à coeur de proposer une expérience qui aille au-delà de la parole et des pensées, pour vous accompagner à la rencontre de votre être plus profond. L'existentialisme n'est jamais trop loin. La créativité non plus. Je fais de mon mieux pour m'y prendre avec douceur et délicatesse.

LA GESTALT, C'EST QUOI ?

Approche thérapeutique humaniste, empreinte de philosophie existentielle, elle propose une démarche d'exploration de la liberté individuelle. Chaque être humain, responsable de sa propre existence, est pris en compte dans sa globalité, en intégrant toutes ses dimensions : sensorielle, affective, intellectuelle, sociale et spirituelle.

Centrée sur la relation, la Gestalt-thérapie invite à explorer la manière d'être en contact avec les autres et l'environnement, pour cheminer vers plus de conscience et de liberté d'être.

Un samedi matin par mois
de 9h à 13h
90€ par personne

Dates 2026

7 mars, 11 avril, 23 mai
20 juin, 12 septembre,
10 octobre, 14 novembre,
12 décembre



Chiara MAZZA
07 73 09 40 07

2D rue du Bordage, 35510 Cesson-Sévigné
contact@chiamamazza.fr
www.chiamamazza.fr