

Journée « CAP VERS L'ETRE »

Ou, « L'éveil à ce que nous sommes »

Intervenant : **Jacques Sanna Psychopraticien**

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

Tél : 0466394927

j.sanna@wanadoo.fr

Cette communication théorique et pratique a été préparée spécialement pour envisager les deux aspects qui agissent chez l'être humain : La structure mentale, et la conscience qui contient cette structure.

Une date sera proposée dès la constitution d'un groupe d'au moins 4 personnes. Cette journée pourra se tenir au domicile d'une de celles-ci (suivant vos possibilités et vos souhaits).

N'hésitez pas à vous inscrire si vous vous sentez interpellés par ces thèmes.

Déroulement de la journée proposé, en sachant qu'elle peut aussi se réaliser en 2 demi-journées, à définir suivant les convenances du groupe.

Le matin de 9h00 à 12h00

1^{ère} partie : Initiation à la connaissance de la psychologie qui nous habite. Connaître 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 psychologie chez un être humain. Je me sers pour cela de l'œuvre de **Carl Gustav Jung**, constituée tout au long de sa vie.

Cet exposé est seulement comme un « coup de spot » donné sur les éléments qui constituent la psyché humaine. Chacun de ces éléments a demandé de longues années d'études à beaucoup de chercheurs, y compris leurs interactions au sein de la **psyché** ou de **l'appareil psychique**.

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

L'après-midi de 14h00 à 17h00

La 2^{ème} partie de cette communication sera consacrée à un aperçu théorique et pratique concernant le domaine de « la connaissance de soi » ou, **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). L'exposé sera suivi d'un temps de pratiques (respiration en pleine conscience. Apporter votre coussin ou/et tapis/matelas mousse/couverture), et d'un partage sur le vécu de cette expérience de respiration + Autres questions sur « l'être et l'objet ».

Contribution financière pour la journée 60€