

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

STAGES

Entrer au cœur de soi avec la musique

De quelle manière, grâce à la musique classique, pouvons-nous apprendre à développer notre conscience de soi et nous ouvrir à ce qui est essentiel en nous ? Pour répondre à cette question, la sophrologue Patricia Penot – qui est par ailleurs animatrice de l'émission *Partions sophrologie* sur Radio Médecine douce – a

eu l'idée originale d'inviter le pianiste concertiste professionnel de talent, Axel Lenarduzzi, pour un week-end « Accueil de soi par la musique » destiné à tous les amateurs de musique et de découverte personnelle. À partir de l'écoute d'œuvres musicales spécialement choisies pour leurs effets sur les émotions, les sentiments, les sensations, la raison ou l'intuition, la sophrologue proposera un travail de retour sur soi basé sur des exercices

simples, afin de développer une nouvelle posture d'écoute. Jouées en direct – ce qui augmente considérablement leur impact par rapport à l'écoute d'un simple enregistrement –, ces œuvres pourront également nous aider à mobiliser nos énergies et à laisser agir la puissance évocatrice des sons.

Les 1^{er} et 2/6/2013, à Montereau-Fault-Yonne (77). Prix : 210 € (hébergement en sus). Rens. : 01 64 24 04 28 (les lundis et jeudis) et patriciapenot.com.

Initiation à l'ennéagramme

Modèle et outil de connaissance de soi, l'ennéagramme permet d'explorer les points forts de notre caractère pour mieux les utiliser. Auteurs du *Grand Livre de l'ennéagramme* (Eyrolles, 2008), Fabien et Patricia Chabreuil dirigent l'Institut français de l'ennéagramme, qui propose un cycle de formation complet et certifiant, sous forme de week-ends répartis sur l'année. Les stages thématiques peuvent être suivis indépendamment après un premier week-end de base et la formule « découverte ». Accessible à tous, elle permet d'explorer les mécanismes inconscients qui fondent notre personnalité.

Prochains stages de base : les 25 et 26/5, et les 6 et 7/7/2013, à Paris. Prix : 265 €. Rens. : 01 44 35 71 72 et enneagramme.com.

Exprimer sa créativité

L'Atelier du laurier rouge a été fondé en 1993 à Coussegrey, une petite commune située entre la Champagne et la

Bourgogne, par Catherine Mazarguil, dessinatrice et intervenante sociale formée aux techniques de la relaxation. Le travail qui y est proposé permet à ceux qui pensent n'avoir aucune aptitude artistique de se découvrir avec des techniques simples pendant les stages de son programme « Art et connaissance de soi », articulé en différents thèmes : « Mandala et relaxation », « Les mythes de création », « Collage et créativité »... Cette approche de l'art-thérapie s'appuie sur l'expérience directe de la créativité et s'adresse à tous.

Toute l'année, à Coussegrey (10). Rens. : 03 25 70 69 35 et laurier-rouge.com.

Retrouver l'essentiel

Depuis 1995, l'agence *Voyages intérieurs* propose des circuits sur mesure pour accompagner tous ceux qui souhaitent cheminer à leur rythme dans les hauts lieux d'Égypte, de Jordanie, de Libye, d'Italie ou d'Algérie. En juin, c'est sur les côtes françaises de l'Atlantique que se dérouleront les marches accompagnées de « Sable et océan ». Ces six journées de randonnée pour retrouver la simplicité et l'essentiel seront animées par Blanche de Richemont, auteure notamment d'*Éloge du désert* (Presses de la Renaissance, 2004) et de *Manifeste vagabond* (Plon, 2012). L'écrivaine proposera un thème quotidien de travail et de réflexion sur la paix intérieure ou la



ABONNEMENT à Psychologies magazine

JE M'ABONNE et je bénéficie de réductions

■ France métropolitaine	1 an (11 n°) : 36 € au lieu de 44 € (prix de vente au numéro*)
	1 an (11 n°) + 2 hors-séries : 42 € au lieu de 56 €*
	2 ans (22 n°) : 62 € au lieu de 88 €*
■ DOM	1 an (11 n°) : 67,17 € (dont 33,17 € d'envoi prioritaire par avion)
■ TOM	1 an (11 n°) : 108,77 € (dont 72,77 € d'envoi prioritaire par avion)

D'AUTRES OFFRES SPÉCIALES sur Internet

- www.psychologiesabo.com
- PSYCHOLOGIES - Service abonnements BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9
- Règlement par chèque bancaire à l'ordre de PSYCHOLOGIES.
- Tél. : 02 77 63 11 27 (DOM TOM : 00 33 2 77 63 11 27) du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.
- SUISSE : 13 n° pour CHF 86
- EDIGROUP SA - Service des Abonnements - rue Peillonex 39, CH - 1225 Chêne Bourg
- Tél. : 022 860 84 01 • www.edigroup.ch • e-mail : abonne@edigroup.ch
- CANADA : 11 n° pour 84 \$CAD + taxes. ÉTATS-UNIS : 11 n° pour 51 \$US
- Express Mag 8155, rue Larrey, Montréal, Québec, H1J 2L5
- Tél. : 1 800 363 1310 • www.expressmag.com • e-mail : expmag@expressmag.com
- AUTRES PAYS : tarifs étrangers spécifiques. Nous consulter en France.

JE GÈRE MON ABONNEMENT sur Internet

- Je modifie l'adresse de réception de mon abonnement (déménagement, vacances...)
- Je prolonge mon abonnement en me réabonnant à PSYCHOLOGIES
- Je communique avec le Service clients (questions, réclamation...)

www.psychologiesabo.com

Service clients : PSYCHOLOGIES - Service abonnements BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9
02 77 63 11 27 du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h.

Avec le Web
c'est plus facile et plus rapide