



ECO-ANXIÉTÉ, ÉCO-ÉMOTIONS, SI ON EN PARLAIT *pour mieux se redéployer*

Groupe de parole et d'expérimentation
sur les éco-émotions

Ce cercle de parole et d'expérimentation s'adresse à **des personnes désireuses d'un temps d'exploration sur leurs éco-émotions, au contact de la nature et des autres.** Dans un cadre de confidentialité et de liberté, ces rencontres permettent expression et échange, dans **un esprit de respect mutuel, de bienveillance et de créativité.** Encourager la reconnexion avec ses propres émotions, son corps, et l'environnement naturel, **se relier au vivant pour s'y enraciner, s'en nourrir, s'en inspirer,** oser parler à cœur ouvert, révéler et **assumer sa sensibilité, mieux comprendre sa complexité,** prendre le risque de sa vulnérabilité comme de sa pleine puissance... pour s'ouvrir à un regard nouveau sur nous-même, et notre présence au monde. S'écouter, se soutenir, simplement être là... pour **préparer ensemble les pas d'après et se remettre en mouvement.**

Capucine Renard, gestalt-thérapeute et enseignante de yoga
www.capucine-renard-psychotherapie.fr



Accompagne en psychothérapie individuelle adultes, enfants et adolescents, ainsi que des couples. Egalement engagée depuis les années 1990 pour l'écologie qu'elle a mis au cœur de ses choix de vie, elle s'est formée spécifiquement à l'accompagnement des éco-émotions. Sa proposition est inspirée par le Travail Qui Relie, l'Eco-psychologie et l'Eco-gestalt qui sont au cœur de ses recherches.

ARBORETUM DU BOIS DE VINCENNES

Rvs au RER Joinville
(ligne A, 15' de Paris)

1 SAMEDI TOUS LES DEUX MOIS

De 14h à 17h30 automne-
hiver,

et de 15h à 18h30

printemps-été

24 janv • 28 mars • 6
juin • 4 juil • 12 sept •
14 nov 2026

Groupe limité à 8. Une
présence récurrente est
préférable pour soutenir
le processus.

Se tient quel que soit le
temps, avec éventuelle
pause au chaud. Prévoir
tenue adaptée et
collation pour goûter.

40 à 100 € la séance

CONTACT

capucinerenard@free.fr
09 52 19 27 61