

IMMERSION THÉRAPEUTIQUE

RETROUVER SON ÉLAN

27-28-29 Novembre

*2,5 jours pour comprendre ce qui vous freine,
explorer vos ressources et retrouver votre élan.*

Nous portons tous des schémas émotionnels, comportementaux et relationnels qui, autrefois protecteurs, peuvent aujourd'hui nous limiter et nous éloigner de la vie à laquelle nous aspirons.

Parfois, nous comprenons ce qui se joue en nous sans parvenir à le transformer durablement. Parce que certains changements ne passent pas uniquement par la réflexion : **ils ont aussi besoin d'être vécus, ressentis et expérimentés.**

Cet atelier vous propose **une immersion thérapeutique où la parole et le corps se rencontrent, soutenus par la dynamique du groupe.**

Pendant ces deux jours et demi, vous serez accompagnés par deux praticiens en psychothérapie, Hella Zouiten et Benoît Prual, **dans un cadre sécurisant, bienveillant et respectueux du rythme de chacun.**

Au fil de cette immersion, **vous alternerez des temps d'exploration individuelle, de travail corporel, d'expériences relationnelles et de partage en groupe.**

Chaque proposition est conçue pour vous aider **à mieux comprendre vos mécanismes de protection, développer un contact plus profond avec vos ressources et retrouver davantage de liberté dans votre manière d'être en relation avec vous-même et avec les autres.**

Programme de l'atelier:

Vendredi 27 Novembre 2026 · 18h30-21h30:

Prise de contact et définition des objectifs

- Accueil et présentation du cadre.
- 45 min d'exploration corporelle : ancrage, charge et décharge ; incarner le blocage et le mouvement.
- Présentation de chacun et identification de la thématique que l'on souhaite travailler lors de l'atelier.

Samedi 28 Novembre 2026 · 10h00-19h00:

Écouter son corps et explorer ce qui se joue

10h00 - 13h00 :

- Accueil et 1h d'exploration corporelle : ancrage, charge et décharge ; expérimenter le blocage et le mouvement.
- Ouverture du travail thérapeutique en groupe.

14h30 - 19h00 :

- Réflexion guidée en binômes autour du thème.
- Partage et poursuite du travail thérapeutique en groupe.

Dimanche 29 Novembre 2026 · 10h00-17h00:

Approfondir et intégrer l'expérience

10h00 - 13h00 :

- Accueil et 1h d'exploration corporelle : ancrage, charge et décharge ; explorer son rythme.
- Travail thérapeutique en groupe.

14h00 - 17h00 :

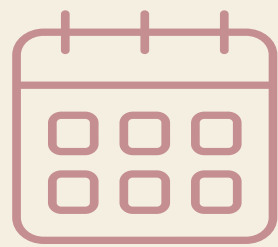
- 30 min d'apports théoriques en lien avec ce qui a émergé au cours de l'atelier.
- Exercice collectif pour reconnaître ses ressources.
- Nommer ce que l'on souhaite emporter avec soi et mettre en pratique au quotidien.

Le programme s'adapte aux besoins du groupe. Le travail thérapeutique se déroule selon ce qui émerge, en se concentrant sur un processus à la fois. Des pauses et 15 minutes de clôture sont prévues chaque jour.

Informations pratiques:

Pause déjeuner : samedi 13h–14h30 · dimanche 13h–14h.
Déjeuner non inclus, sur place ou à l'extérieur.

Informations pratiques:



Dates
& horaires

Vendredi 27 Novembre 2026:

18h30 – 21h30

Samedi 28 Novembre 2026:

10h00 – 19h00

Dimanche 29 Novembre 2026:

10h00 – 17h00



Lieu

[Friends Vaugirard](#)

383 bis rue de Vaugirard

75015 Paris



Investissement

340 €

Réservation & annulation:

Un acompte de 150 € est demandé pour réserver votre place.

- Annulation jusqu'à 15 jours avant l'atelier: l'acompte est intégralement remboursé.
- Annulation entre 15 et 8 jours avant: l'acompte n'est plus remboursable.
- Annulation à 8 jours ou moins: la totalité du montant de l'atelier est due.

Les praticiens:



Hella Zouiten

Hella est praticienne certifiée en Core Energetics, une modalité de psychothérapie Psychocorporelle et Somatique. Elle y a été formée pendant 4 ans d'abord à l'Institute of Core Energetics à New York, puis au Netherlands Institute of Core Energetics aux Pays-Bas.

Elle est également praticienne certifiée en France en psychothérapie d'orientation psychanalytique.

Elle accompagne les adultes et les couples en français, en anglais et en arabe. En parallèle de son activité en psychothérapie, Hella est autrice d'articles consacrés à l'exploration de soi, aux relations humaines et à l'accompagnement thérapeutique, publiés pour ELLE Egypt. Ses écrits sont également disponibles sur son site internet, ainsi qu'en version audio sur Spotify et Apple Podcasts.

Siteweb: hellazouiten.com | Instagram : [@hellazouiten](https://www.instagram.com/hellazouiten)



Benoît Prual

Benoît est psychopraticien certifié, thérapeute de couple et titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP). Après plus de quinze ans dans des fonctions de direction dans le secteur des médias, en France et à l'international, il se consacre depuis près de dix ans à

l'accompagnement thérapeutique des adultes, des couples et des groupes. Sa pratique s'appuie principalement sur l'Analyse Transactionnelle, qu'il enrichit par le travail psychocorporel, la pleine conscience et la dynamique de groupe. Il accompagne chacun dans un travail de compréhension de ses fonctionnements afin de développer ses ressources et retrouver une plus grande liberté dans ses choix & relations.

Siteweb: benoitprual.fr | LinkedIn : [Benoît Prual](https://www.linkedin.com/in/BenoitPrual)

Inscriptions & contact:

pour réserver votre place ou obtenir davantage d'informations:

Hella:



[+33 7 59 60 95 17](tel:+33759609517)



livingourhumanity@gmail.com



hellazouiten.com



[@hellazouiten](https://www.instagram.com/hellazouiten)

Benoît:



[+33 6 58 94 64 26](tel:+33658946426)



bprual.psy@gmail.com



benoitprual.fr



[Benoit Prual](https://www.linkedin.com/in/BenoitPrual)

Nous serons heureux de vous accueillir pour cette immersion.