

# VIVRE EN CORPS

*Ateliers d'exploration somatique*

printemps 2021

*Bienveillance - Non-jugement - Empathie*

## « la marche »

Cet atelier interroge les différentes postures de marche.

## « la respiration »

Cet atelier visite les méandres de la respiration.



## « l'espace »

Cet atelier permet d'aller à la rencontre de ce qui nous habite et nous entoure.

## « l'équilibre »

Cet atelier questionne les états d'équilibre et leurs tensions.

## « le temps »

Cet atelier recourt à la notion de temps, et la place qu'on lui donne.

## « la fluidité »

Et si tout était lié ? Cet atelier laisse la place à la rencontre et à l'improvisation.



À la Croisée des Chemins

Accompagnement Coaching Corps

Serge Weber [www.alacroiseedeschemins.ch](http://www.alacroiseedeschemins.ch)

## APPROCHE

Ces ateliers d'exploration somatique vous permettront de ressentir votre corps, de (re)trouver des sensations, de (re)trouver une conscience de son corps, de l'écouter, d'expérimenter seul et en groupe, d'exprimer votre vécu et de mettre en mots vos perceptions.

Chaque atelier peut être suivi de manière indépendante.

Ils commencent tous par une mise en route individuelle permettant de se recentrer avant d'interagir avec les autres et se terminent par un moment de réflexion et de partage.

### Ateliers courts

les jeudis suivants, de 19h15 à 20:30

- 
- « la marche » 22 avril 2021
- « l'espace » 6 mai 2021
- « l'équilibre » 20 mai 2021
- « le temps » 27 mai 2021
- « la respiration » 3 juin 2021

**Fr. 25.- par atelier**

### Atelier long

de 8h45 à 11h45

- « la fluidité » samedi 5 juin 2021

**Fr. 50.- l'atelier**

**INSCRIVEZ-VOUS  
ICI**  
(en cliquant ou par scan!)



**OFFRE :** rabais de 20% pour une inscription simultanée à 3 ateliers au moins!

### CONTACT

079 325 65 17  
serge.coach@alacroiseedeschemins.ch  
www.alacroiseedeschemins.ch/evenements

### LOCALISATION

Les ateliers ont lieu à la salle de gym  
du bâtiment UCJG à Vevey, à 5' à  
pied de la gare de Vevey.  
[lien carte](#)

Note COVID-19

Les ateliers auront lieu avec le nombre de participant e s autorisé par les directives sanitaires en vigueur.