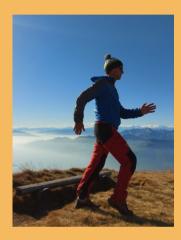
# **VIVRE EN CORPS**

Ateliers de conscience de notre corps les jeudis de l'automne 2022

# Bienveillance - Non-jugement - Empathie



#### la marche

Atelier qui interroge les différentes postures de marche.

## la respiration

Atelier qui visite les méandres de la respiration.

### l'espace

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

## le temps

Atelier qui recourt à la notion de temps, et la place qu'on lui donne.



#### **APPROCHE**

Ces ateliers d'exploration somatique vous permettront de *gagner en efficacité* personnelle ou professionnelle.

Retrouver une conscience du corps et un ressenti intérieur au travers d'activités en mouvement doux. Apprendre à écouter son corps, à percevoir des sensations interne et externe.

Je vous accompagne à expérimenter seul et en groupe, à exprimer votre vécu et à 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 SFr. 35.- par atelier

les jeudis, de 19h15 à 20h45

la marche
la respiration
l'espace
le temps
l5 septembre 2022
l3 octobre 2022
l0 novembre 2022
le temps
décembre 2022

**OFFRE** : SFr. 120.- les 4 ateliers

# INSCRIVEZ-VOUS

(en cliquant ou par scan)!



#### CONTACT

Serge Weber 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