

VIVRE EN CORPS

Ateliers d'exploration somatique

Automne 2021

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.

l'équilibre

Atelier qui questionne les états d'équilibre et leurs tensions.

la fluidité

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



À la Croisée des Chemins

Accompagnement Coaching Corps

Serge Weber 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 du 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 Fr. 40.- par atelier

les jeudis suivants, de 19h15 à 20:45

- la marche 4 novembre 2021
- la respiration 11 novembre 2021
- le temps 18 novembre 2021
- l'espace 25 novembre 2021
- l'équilibre 2 décembre 2021

**INSCRIVEZ-VOUS
ICI**

(en cliquant ou par scan)!



Atelier long Fr. 60.- l'atelier

de 8h45 à 11h45

- la fluidité samedi 4 décembre 2021

OFFRE 1 : Fr. 159.- les 5 ateliers « court »

OFFRE 2 : Fr. 209.- les 5 ateliers « court » et l'atelier long

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 en respectant les directives sanitaires en vigueur.