

Programme Hiver 2019

à Genève



« La chenille est parfaite à son stade de chenille ... mais un autre stade de perfection sera atteint lorsqu'elle deviendra papillon »

Les séances individuelles

Ces séances sont un processus qui amène « toute chenille à se transformer en papillon » en Ces séances sont un processus qui amène « toute chenille à se transformer en papillon » en permettant et en laissant la force de vie de la personne agir et faire le travail à son rythme.

Lors de ces rencontres, différents outils sont proposés et utilisés :

- la **MLC©** - Méthode de Libération des Cuirasses
- la **SE®** - Somatic Experiencing & l'**ISP™** – Integral Somatic Psychology™
- les **IT©** - Images de Transformation & l'**IMAC** – Imagination Active
- la « **Trame** »
- les **Bars™** d'Access
- le **Lifting facial** énergétique d'Access™

Sont aussi proposés le *Psych-K®*, le *travail énergétique* et la technique de la « *métamorphose* ».

Horaires & lieu : sur rendez-vous à l'espace flor&al (si annulation moins de 48h à l'avance, la séance reste due).

La durée des séances varient de 1h00 à 1h30 selon l'approche utilisée (le prix varie en fonction de la durée !).

Les classes de mouvement corporel

La MLC© - *Méthode de Libération des Cuirasses* - se vit par série de classes. Les mouvements vécus permettent de libérer et d'assouplir le corps progressivement et avec respect.

La personne s'engage pour toute la durée de la série.

La durée de chaque classe est d'environ 1h15.

- **lundi** à **9h30** à partir du 7 janvier - série de **10 classes**
- **lundi** à **12h15** à partir du 7 janvier - série de **10 classes**
- **mardi** à **18h30** à partir du 8 janvier - série de **10 classes**
- **mercredi** à **18h15** à partir du 9 janvier - série de **10 classes**
- **jeudi** à **9h15** à partir du 10 janvier - série de **10 classes**

Coût : CHF 300 / série de 10 classes (de janvier à mars)

Les soirées de mouvements

Ces soirées permettent de vivre et d'expérimenter la MLC© durant 2 heures. Elles comprennent des mouvements, des visualisations et des temps de partage. Elles s'adressent à tout le monde.

Date : jeudi 17 janvier : « mon bassin – ma force »

Horaires : de 18h30 à 20h30

Coût : CHF 50 / séance (payable à l'inscription)

Soirées données et maintenues pour un minimum de 6 personnes !!!

Les journées de mouvements

Au cours de ces journées, un thème précis est exploré.

Elles comprennent des mouvements, des visualisations et des temps de partage.

Elles s'adressent à toute personne ayant déjà vécu un travail corporel.

Dates :

- dimanche 16 décembre = journée de recentrage ... *en lien avec l'entrée dans l'hiver et les fêtes de fin d'année - terminer un cycle pour s'ouvrir à un nouveau en pleine conscience !*
- dimanche 17 mars = rencontrer, délier et dénouer les articulations du corps ... *en lien avec l'entrée dans le printemps*

Horaires et lieu : de 9h30 à 16h30

Coût : CHF 150 / journée (payable à l'inscription)

Journée donnée et maintenue pour un minimum de 6 personnes !!!

Autres activités proposées :

1 - séminaire « le corps et la cuirasse parentale »

Séminaire donné par Florence Etienne et Vincent Aveni

Date et lieu : sur 4 jours - du 7 au 10 mars à Genève

Renseignements sur www.etre-et-devenir.ch

2 - stage intensif de mouvement corporel – en lien avec les fêtes de Pâques

Thème : « prendre un temps pour soi ... pour aller encore plus loin dans la libération de ses cuirasses et de ses protections »

Stage donné par Florence Etienne

Date : sur 3 soirées - du 15 au 17 avril - de 18h15 à 20h30

Coût : CHF 165 (payable à l'inscription)

3 - semaine de ressourcement – être à l'écoute et prendre soin de soi !

Séminaire donné par Florence Etienne et Vincent Aveni

Date : du dimanche 21 au samedi 27 juillet

Renseignements sur www.etre-et-devenir.ch

Florence Etienne : 0041 (0)79 445 46 70

f.etienne@bluewin.ch

www.etre-et-devenir.ch