

# Programme Hiver 2018

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 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 :

- **séance de 1h15 en :** CHF 140
  - o MLC© – Méthode de Libération des Cuirasses
  - o IT©– Images de Transformation & IMAC – Imagination Active
  - o SE® - Somatic Experiencing
  
- **séance de 1h00 en :** CHF 110
  - o technique de la « Trame »
  - o travail énergétique
  - o 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)

## 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 23 janvier – série de **9 classes**
- **lundi** à **12h15** à partir du 23 janvier – série de **9 classes**
- **mardi** à **18h30** à partir du 23 janvier – série de **8 classes**
- **mercredi** à **18h15** à partir du 24 janvier – série de **9 classes**
- **jeudi** à **9h15** à partir du 25 janvier – série de **9 classes**

Coût : CHF 240 / série de 8 classes & CHF 270 / série de 9 classes (de janvier à avril)

## 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.

Dates :

- jeudi 8 février : « le dos »
- jeudi 29 mars : « les épaules et les hanches »

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.

Date : dimanche 11 mars = rencontrer 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 - stage intensif de mouvement corporel - pour débiter l'année en pleine conscience !**

*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 4 soirées - du 8 au 11 janvier - de 18h15 à 20h30

Coût : CHF 220 (payable à l'inscription)

**2 - séminaire « la cuirasse parentale »**

Séminaire donné par Florence Etienne et Vincent Aveni

Dates : sur 2 week-ends : les 14 et 15 avril + les 28 et 29 avril

Lieu : Genève – espace flor&al

Renseignements sur [www.etre-et-devenir.ch](http://www.etre-et-devenir.ch)

**3 - voyage en Sicile sur les îles éoliennes : « Retour vers Soi »**

Séminaire donné par Florence Etienne et Vincent Aveni

Dates : du samedi 7 au samedi 14 juillet

Renseignements sur [www.etre-et-devenir.ch](http://www.etre-et-devenir.ch)

Florence Etienne : 0041 (0)79 445 46 70

f.etienne@bluewin.ch

[www.etre-et-devenir.ch](http://www.etre-et-devenir.ch)