

# Programme printemps 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 :

- **MLC©** - Méthode de Libération des Cuirasses
- **IT©** - Images de Transformation & **IMAC** - Imagination Active
- **SE®** - Somatic Experiencing & **ISP** - Integral Somatic Psychology
- **Psych-k®**
- Technique de la « **Trame** »
- Travail **énergétique** & **M2P**
- Technique de la « **métamorphose** »

Coût : **CHF 140 / séance**

Horaires & lieu : sur rendez-vous à l'espace flor&al

## Les classes de mouvements corporels

La **MLC© - Méthode de Libération des Cuirasses** - se déroule 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 9 avril – série de **10 classes**
- **lundi** à **12h15** à partir du 9 avril – série de **10 classes**
- **mardi** à **18h30** à partir du 10 avril – série de **10 classes**
- **mercredi** à **18h15** à partir du 11 avril – série de **10 classes**
- **jeudi** à **9h15** à partir du 12 avril – série de **9 classes**

Coût : **CHF 300 / série de 10 classes & CHF 270 / série de 9 classes** (avril à juin)

Lieu : espace flor&al

## 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 :

- le jeudi **29 mars** : **les axes du corps** - *l'axe vertical, les axes horizontaux, les diagonales*
- le jeudi **24 mai** : **les épaules et les hanches** - *les grandes portes du corps*
- le jeudi **5 juillet** : **le dos**

*Thème :*

Horaires : **de 18h30 à 20h30**

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

Lieu : espace flor&al



### Autres activités proposées :

#### 1 - Stage intensif de mouvements corporels :

*Thème : « délier et dénouer ses cuirasses (ou protections) afin d'être de plus en plus qui je suis »*

Stage donné par Florence Etienne

Date : **du mardi 3 au jeudi 5 juillet** - en matinée - de 9h15 à 11h30

Lieu : espace flor&al à Genève

Coût : **CHF 160 / stage**

#### 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 : espace flor&al à Genève

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

#### 3 - Voyage en Sicile sur les îles éoliennes : « Retour vers Soi – sur les traces d'Ulysse »

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)