

Ψ

E.P.R.A.

Enseignement de la psychologie pour la Relation d'Aide

Vous propose un atelier :

Initiation aux techniques
psychocorporelles

Animé par Isabelle Ansel

Thérapeute psychocorporelle

Le dimanche 5 septembre 2010 de 10h à 18h

**Paulo Coelho : « la vie est un mouvement, ce qui compte est le
chemin »**

Prendre conscience de la vie dans notre corps et de son mouvement dans la mobilité comme dans la stabilité.

Initiation et découverte des différents chemins, méthodes pour ressentir son corps de l'intérieur et développer son expression extérieure.

PROGRAMME

Matinée : Stretching : de l'étirement vers le mouvement
 Danse thérapie : quand le corps parle

Pause repas : 13h à 14h (buffet canadien)

Après-midi : Pilates : ressentis des muscles profonds
 Relaxation : détente du corps et de l'esprit

Evaluation du cours : Expression des émotions

Lieu : 1373 route du Sénateur Fouilloux - Brétigny

01280 Prévessins Moëns

Stationnement : Parking en face

Coût : 100 Euros (ou 150 FS/jour)

Pour tout renseignement :

E.P.R.A.

Anne-Virginie Lucot : +41 22 958 10 64 contact@epra.pro