

Ψ

E.P.R.A.

Enseignement de la psychologie pour la Relation d'Aide

Vous propose un atelier :

Animé par Isabelle Ansel
Thérapeute psychocorporelle

Le dimanche 7 novembre 2010 de 10h à 18h

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

Exploration de votre corps, en vous laissant guider par vos ressentis, aux rythmes des musiques du monde.

Liberté d'expression corporelle et verbale, dans le respect de chacun, vers une libération des tensions.

Proposition de travail avec différentes méthodes afin de développer vos ressentis dans la mobilité comme dans la stabilité.

Pour le plus grand bonheur de votre corps et de votre esprit, accordez-vous une journée de détente, dans la bonne humeur ; des petits « trucs » à glisser dans le quotidien, juste être à l'écoute de vous-même.

PROGRAMME

Matinée : réveil musculaire, alternance stretching et Pilates

Après-midi : alternance stretching et danse impro

La journée se finit par une relaxation et un temps de paroles pour exprimer la journée vécue avec soi-même et les autres.

Lieu : 1373 route du Sénateur Fouilloux - Brétigny
01280 Prévessins Moëns
Stationnement : Parking en face

Coût : 100 Euros (ou 150 FS/jour)

Places limitées : 5 personnes

Prochaines dates : dimanche 16 janvier, 20 mars et 15 mai

Pour tout renseignement : **E.P.R.A.**

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