

« J'aimerais être plus à l'aise avec mon corps »

« Je souhaite être plus à l'aise avec les autres »

« Beaucoup de choses sont en moi je n'arrive pas à les dire, comment faire ? »

« J'aimerais pouvoir arrêter de critiquer mon corps »

« Je souhaite accéder au lâcher prise, je suis souvent stressé(e) et n'arrive pas à me détendre »

« J'ai souvent des petites douleurs ciblées, est-ce qu'il faudrait que j'écoute plus mon corps ? »

« J'aimerais prendre du temps pour moi et mon corps, je ne sais pas toujours comment faire »

Cet atelier thérapeutique, animé par la psychologue, vous aidera à répondre à ces attentes

INFOS ET INSCRIPTIONS

Clara PAUCHET,
Psychologue clinicienne

- 06 86 22 54 94
- cp.psychologue@gmail.com
- www.psychologueetccpauchet.fr

Valentine CHAVATTE,
Psychologue clinicienne

- 06 31 95 63 35
- valentinechavatte@yahoo.com
- www.tccpsychologuechavatte.fr

L'atelier thérapeutique se déroule à l'adresse :

**107 chemin de la Palanque
31140 Launaguet**

En partenariat avec :

- le centre ARNIKA
- Nathalie PARAYRE
Sophrologue



Expression corporelle

Atelier thérapeutique
s'adressant à toute personne désireuse de travailler sur la conscience et le **langage du corps** mais aussi sur la **confiance en soi** et le **regard de l'autre**

OBJECTIFS

Nous invitons toute personne, femme ou homme, qui souhaite **mettre du sens** et des **gestes**, à défaut de mots, sur ses **ressentis**, ses **émotions** et son **vécu**.



PROGRAMME

- **Séance 1 :**
Partir à la découverte de l'expression corporelle
- **Séance 2 :**
Ecouter ses sens
- **Séance 3 :**
Apprendre à utiliser les espaces et ses appuis
- **Séance 4 :**
Travailler l'équilibre et le déséquilibre
- **Séance 5 :**
Améliorer sa coordination
- **Séance 6 :**
Préciser ses gestes
- **Séance 7 :**
Savoir s'écouter et entendre l'autre
- **Séance 8 :**
Développer la création et l'imagination

MODALITES

Ateliers

- 7 à 10 personnes
- En s'inscrivant les participants s'engagent à être présents à l'ensemble des séances
- 8 séances de 2 heures

Outils (au choix)

- Travail en groupe
- Exercices ludiques
- Mimes
- Séquences dansées
- Relaxation active

Animatrice

Clara PAUCHET
Psychologue Clinicienne

Tarif

140 € pour les 8 séances
(possibilité de payer en plusieurs fois)