

Le corps dans tous ses états !

Nos sociétés occidentales ont depuis longtemps favorisé l'intellect, au détriment du ressenti, de notre corps et de son langage.

Or, le corps est ce qui nous relie au monde. Il est le pont entre notre univers intérieur et la réalité extérieure. Il est une des clés essentielles qui permet au changement de s'incarner, de se matérialiser. Il est ce qui nous permet de mettre au monde nos rêves, nos désirs, l'appel de ce qui fait notre individualité. Il regorge également de capacités insoupçonnées, comme celle d'ouvrir le dialogue avec notre inconscient.

« Sans le corps, point de transformation... »

Tel pourrait être le résumé de la formation de Soft, qu'Audrey vous propose d'approfondir pendant deux jours.

Vous explorerez l'univers de différentes disciplines psycho-corporelles issues d'horizons variés (de l'énergétique chinoise, au travail sur le son, en passant par le chamanisme et le yoga...). A l'issue de ces deux jours, vous aurez bénéficié d'apports théoriques sur le lien étroit entre corps et psyché et développé votre propre ressenti. Un week-end pour se reconnecter à sa nature profonde et libérer son énergie de vie. Pour les praticiens en relaxation, ce stage permettra également de repartir avec de quoi enrichir leurs séances.

Ce stage est ouvert aux praticiens en relaxation, aux sophrologues et thérapeutes, ainsi qu'aux particuliers désireux d'apprendre à mieux se connaître



Atelier les 22 et 23 août 2020 animé par Audrey Barat

Tarif exceptionnel 190 €