

« *The real meditation is how we live our lives
moment by moment* »

Jon Kabat-Zinn

« *Il y a plus de raison dans ton corps
que dans la meilleure sagesse* »

Nietzsche

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE CORPORELLE. CORPS, ECOUTE ET COMMUNICATION CONSCIENTE

Séances premier semestre 2017

La thématique développée:

Apprivoisement du corps pour qu'il devienne un outil d'écoute, de créativité et de communication consciente.

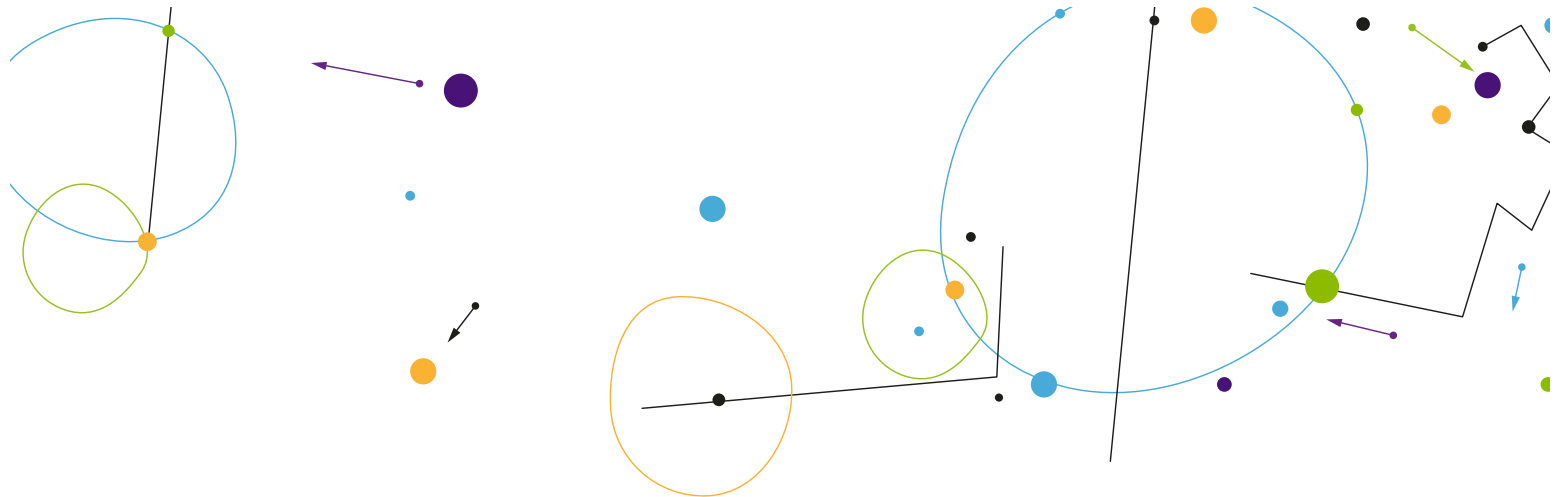
Ressourcement anti-stress, bien-être, la joie de vivre, présence.

Méthodologie

Cette pédagogie corporelle a une approche holistique, c'est à dire qu'elle tient compte des différentes dimensions de la personne.

La pratique est basée sur le Système Conscient pour la Technique du Mouvement, (Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento, Fedora Aberastury et la Pédagogie Corporelle Cos-Art (« L'art du corps », Yiya Díaz). Le développement de l'écoute est en même temps une formation, du développement personnel et du ressourcement.

L'approche contemple le corps comme un instrument de musique qui a besoin d'être accordé au quotidien pour mieux participer à la symphonie de notre vie, pour être en mesure de co-crée le concert avec les autres membres de l'orchestre de la quelle nous faisons partie.



Destinataires

Toute personne qui:

- Est dans des métiers d'accompagnement
- Souhaite renforcer sa créativité
- A besoin de se ressourcer
- Veut développer l'écoute de soi et l'écoute systémique
- Cherche des pratiques anti-stress et de présence
- A juste envie de se faire du bien
- Veux apprendre à générer des états de flow

Dates trimestre 2017

Cycles de 3 séances

27 janvier de 18h à 21h

23 février de 18h à 21h

16 mars de 18h à 21h

20 avril de 18h à 21h

18 mai de 18h à 21h

13 juin de 18h à 21h

Formatrice

Ana María Vidal

www.amariavidal.com

Inscriptions ouvertes

amaria@amariavidal.com

Versement IBAN : CH06 0900 0000 1254 4684 0

Prix

1 séance: 90,00CHF.-

3 séances: 250,00 CHF.-

Adresse

Centre Paroissial Sainte Claire.

Rue Sainte Claire 1. Vevey

*Venez avec des vêtements confortables,
un tapis pour le sol et de quoi écrire.*



Ana María Vidal Fernández

+41 (0)764 470 937

amaria@amariavidal.com

www.amariavidal.com