

*« The real meditation is how we live our lives  
moment by moment »  
Jon Kabat-Zinn*

## **SOIRÉES POUR DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE CORPORELLE.**

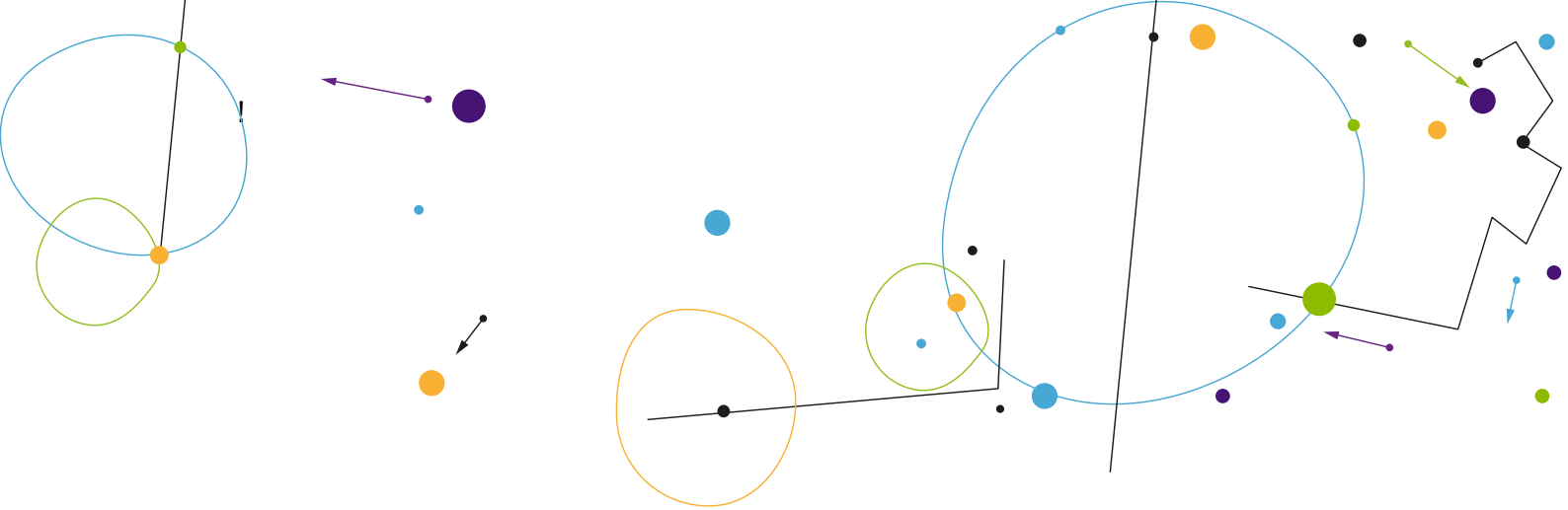
Des séances de trois heures pour apprivoiser le corps comme instrument d'écoute, de créativité et de communication consciente ainsi que favoriser le ressourcement anti-stress, le bien-être, la joie de vivre, la présence.

### **Méthodologie**

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

Elle 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-créeer « le concert avec les autres membres de l'orchestre de la quelle nous faisons partie ».

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.



## 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
- S'intéresse à se former à cette approche (la formation démarre en janvier 2018)

## Dates premier trimestre 2018:

Mardi 23 janvier, 18h-21h

Mardi 6 février, 18h-21h

Mardi 20 mars, 18h-21h

## Formatrice

Anna María Vidal

[www.amariavidal.com](http://www.amariavidal.com)

Inscriptions avant le 10 janvier

[amaria@amariavidal.com](mailto:amaria@amariavidal.com)

Versement IBAN : CH06 0900 0000 1254 4684 0

## Prix

1 séance: 90,00CHF.-

3 séances: 255,00 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](mailto:amaria@amariavidal.com)

[www.amariavidal.com](http://www.amariavidal.com)