

# VIVRE EN CORPS

*Ateliers de conscience de notre corps*

le mardi 24 du mois de mai 2022

*Bienveillance - Non-jugement - Empathie*

## APPROCHE

Cet atelier d'exploration somatique vous permettra de (re)trouver une conscience du corps, de le ressentir, de (re)trouver des sensations, de l'écouter, d'expérimenter seul et en groupe, d'exprimer votre vécu et de mettre en mots vos perceptions.

Il commence par une mise en route individuelle permettant de se recentrer avant d'interagir avec les autres et se terminent par un moment de réflexion et de partage.



### la respiration

Atelier qui visite les méandres de la respiration.

Le 24 mai 2022, de 19h15 à 20h45

Prix: SFr. 30.- l'atelier

**INSCRIVEZ-VOUS ICI**  
(en cliquant ou par scan)!



### LOCALISATION

Foyer du Servan  
Av des Acacias 14, 1006 Lausanne  
[lien plan](#)



À la Croisée des Chemins  
*Accompagnement Coaching Corps*

Serge Weber

079 325 65 17

[serge.coach@alacroiseedeschemins.ch](mailto:serge.coach@alacroiseedeschemins.ch)

[www.alacroiseedeschemins.ch/evenements](http://www.alacroiseedeschemins.ch/evenements)