

VIVRE EN CORPS

Ateliers de conscience de notre corps

les jeudis de l'automne 2022

Bienveillance - Non-jugement - Empathie



la marche

Atelier qui interroge les différentes postures de marche.

la respiration

Atelier qui visite les méandres de la respiration.

l'espace

Atelier qui permet d'aller à la rencontre de ce qui nous habite et nous entoure.

le temps

Atelier qui recourt à la notion de temps, et la place qu'on lui donne.



À la Croisée des Chemins
Accompagnement Coaching Corps
Serge Weber www.alacroiseedeschemins.ch

APPROCHE

Ces ateliers d'exploration somatique vous permettront de *gagner en efficacité* personnelle ou professionnelle.

Retrouver une conscience du corps et un ressenti intérieur au travers d'*activités en mouvement doux*. Apprendre à écouter son corps, à percevoir des sensations interne et externe.

Je vous accompagne à expérimenter seul et en groupe, à exprimer votre vécu et à mettre en mots vos perceptions.

Chaque atelier peut être suivi de manière indépendante. Ils commencent tous 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.

Ateliers SFr. 35.- par atelier

les jeudis, de 19h15 à 20h45

- | | |
|------------------|-------------------|
| • la marche | 15 septembre 2022 |
| • la respiration | 13 octobre 2022 |
| • l'espace | 10 novembre 2022 |
| • le temps | 8 décembre 2022 |

**INSCRIVEZ-VOUS
ICI**

(en cliquant ou par scan)!



OFFRE : SFr. 120.- les 4 ateliers

CONTACT

Serge Weber
079 325 65 17
serge.coach@alacroiseedeschemins.ch
www.alacroiseedeschemins.ch/
evenements

LOCALISATION

Les ateliers ont lieu à la salle de gym du bâtiment UCJG à Vevey, à 5' à pied de la gare de Vevey.
[lien carte](#)