

Programme automne 2019

à Genève



« La chenille est parfaite à son stade de chenille ... mais un autre stade de perfection sera atteint lorsqu'elle deviendra papillon »

Les séances individuelles

Ces séances sont un processus qui amène *« toute chenille à se transformer en papillon »* en permettant et en laissant la force de vie de la personne agir et faire le travail à son rythme.

Lors de ces rencontres, différents outils sont proposés et utilisés :

- la **MLC©** - Méthode de Libération des Cuirasses
- la **SE®** - Somatic Experiencing & l'**ISP™** – Integral Somatic Psychology™
- les **IT©** - Images de Transformation & l'**IMAC** – Imagination Active
- la « **Trame** »
- les **Bars™** d'Access
- le **Lifting facial** énergétique d'Access™

Sont aussi proposés le *Psych-K®*, le *travail énergétique* et la technique de la « *métamorphose* ».

Horaires & lieu : sur rendez-vous à l'espace flor&al (si annulation moins de 48h à l'avance, la séance reste due).

La durée des séances varient de 1h00 à 1h30 selon l'approche utilisée (le prix varie en fonction de la durée !).

Les classes de mouvement corporel

La MLC© - *Méthode de Libération des Cuirasses* - se vit par série de classes. Les mouvements vécus permettent de libérer et d'assouplir le corps progressivement et avec respect.

La personne s'engage pour toute la durée de la série.

La durée de chaque classe est d'environ 1h15.

- **lundi** à **9h30** à partir du 30 septembre
- **lundi** à **12h15** à partir du 30 septembre
- **mardi** à **18h30** à partir du 1^{er} octobre
- **mercredi** à **18h15** à partir du 2 octobre
- **jeudi** à **9h15** à partir du 3 octobre

Coût : **CHF 330 / série de 11 classes** (d'octobre à décembre)

Les soirées de mouvements

Ces soirées permettent de vivre et d'expérimenter la MLC© durant 2 heures. Elles comprennent des mouvements, des visualisations et des temps de partage.

Elles s'adressent à tout le monde.

Dates :

- jeudi 3 octobre = le dos
- jeudi 21 novembre = les hanches et les épaules – grandes articulations !

Horaires : de 18h30 à 20h30

Coût : CHF 50 / séance (payable à l'inscription)

Soirées données et maintenues pour un minimum de 6 personnes !!!

Les journées de mouvements

Au cours de ces journées, un thème précis est exploré.

Elles comprennent des mouvements, des visualisations et des temps de partage.

Elles s'adressent à toute personne ayant déjà vécu un travail corporel.

Dates :

- dimanche 13 octobre = préparer mon corps à l'automne et libérer la respiration
- dimanche 15 décembre = journée de recentrage ... en lien avec l'entrée dans l'hiver et les fêtes de fin d'année : terminer un cycle pour s'ouvrir à un nouveau en pleine conscience !

Horaires et lieu : de 9h30 à 16h30

Coût : CHF 150 / journée (payable à l'inscription)

Journée donnée et maintenue pour un minimum de 6 personnes !!!

Florence Etienne : 0041 (0)79 445 46 70

f.etienne@bluewin.ch

Plus d'informations sont données sur simple demande ou en allant visiter le site :

www.etre-et-devenir.ch

Autres activités proposées :



1 – stage intensif de mouvement corporel

Thème : « prendre un temps pour soi ... pour aller encore plus loin dans la libération de ses cuirasses et de ses protections »

Stage donné par Florence Etienne

Date : sur 4 soirées - du lundi 26 au jeudi 29 août 2019 - de 18h15 à 20h30

Lieu : Genève - espace flor&al

Coût : **CHF 220** (payable à l'inscription)

2 – séminaire « le corps & la cuirasse parentale »

Séminaire donné par Florence Etienne & Vincent Aveni

Date : sur 4 jours - du 12 au 15 mars 2020

Plus de renseignements sur www.etre-et-devenir.ch

3 – voyage en Sicile

Séminaire donné par Florence Etienne & Vincent Aveni, assistés de Carmelo et Filippo pour l'accompagnement sur place

Date : sur 1 semaine - du 26 septembre au 3 octobre 2020

Plus de renseignements sur www.etre-et-devenir.ch

Florence Etienne : 0041 (0)79 445 46 70

f.etienne@bluewin.ch

Plus d'informations sont données sur simple demande ou en allant visiter le site :

www.etre-et-devenir.ch

CLASSES DE MOUVEMENT CORPOREL

D'OCTOBRE à DÉCEMBRE 2019

espace flor&al 1

4, avenue Jules-Crosnier à Genève (1206)

Le lundi à 9h30 & 12h15

11 classes – CHF 330

- Le 30 octobre
- Le 7 octobre
- Le 14 octobre
- Le 21 octobre
- Le 28 octobre
- Le 4 novembre – classe donnée par Corinne
- Le 11 novembre -
- Le jeudi 21 novembre (à 9h15 et à 12h15)
- Le 25 novembre
- Le 2 décembre – classe donnée par Corinne
- **Pas le lundi 9 décembre**
- Le 16 décembre

Le mardi à 18h30

11 classes – CHF 330

- Le 1^{er} octobre
- Le 8 octobre
- Le 15 octobre
- Le 22 octobre
- Le 29 octobre
- Le 5 novembre
- Le 12 novembre
- Le 19 novembre
- Le 26 novembre
- Le 3 décembre – classe donnée par Corinne
- **Pas le 10 décembre**
- Le 17 décembre



Le mercredi à 18h15

11 classes – CHF 330

- Le 2 octobre
- Le 9 octobre
- Le 16 octobre
- Le 23 octobre
- Le 30 octobre
- Le 6 novembre
- Le 13 novembre
- Le 20 novembre
- Le 27 novembre
- Le 4 décembre – classe donnée par Corinne
- **Pas le 11 décembre**
- Le 18 décembre

Le jeudi à 9h15

11 classes – CHF 330

- Le 3 octobre
- Le 10 octobre
- Le 17 octobre
- Le 24 octobre
- Le 31 octobre
- Le 7 novembre
- Le 14 novembre
- Le 21 novembre
- Le 28 novembre
- Le 5 décembre – classe donnée par Corinne
- **Pas le 12 décembre**
- Le 19 décembre

À noter :

1 - soirées de mouvements : de 18h30 à 20h30

- Le jeudi 3 octobre : le dos
- Le jeudi 21 novembre : les hanches et les épaules

2 - journée de mouvements : de 9h30 à 16h30

- Le dimanche 15 décembre : journée de recentrage ... en lien avec l'entrée dans l'hiver et les fêtes de fin d'année : terminer un cycle pour s'ouvrir à un nouveau en pleine conscience !