

Programme Hiver 2020

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 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 6 janvier - série de **10 classes**
- **lundi** à **12h15** à partir du 6 janvier - série de **10 classes**
- **mardi** à **18h30** à partir du 7 janvier - série de **10 classes**
- **mercredi** à **18h15** à partir du 8 janvier - série de **10 classes**
- **jeudi** à **9h15** à partir du 9 janvier - série de **10 classes**

Coût : CHF 300 / série de 10 classes (de janvier à mars)

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 16 janvier** : « mon bassin – ma force »
- **jeudi 5 mars** : « mon dos »

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 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 !**
- **dimanche 22 mars** = **rencontrer, délier et dénouer les articulations du corps ... pour sortir de l'hiver et en lien avec l'entrée dans le printemps**

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 !!!

Autres activités proposées :

1 - séminaire « le corps et la cuirasse parentale »

Séminaire donné par Florence Etienne et Vincent Aveni

Date et lieu : sur 4 jours - du 12 au 15 mars à Genève

Renseignements sur www.etre-et-devenir.ch

2 - stage intensif de mouvement corporel – en lien avec l'énergie du printemps !

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 3 soirées - du lundi 20 au mercredi 22 avril - de 18h15 à 20h30

Coût : CHF 165 (payable à l'inscription)

3 - semaine de ressourcement – être à l'écoute et prendre soin de soi !

Séminaire donné par Florence Etienne et Vincent Aveni

Date : du dimanche 12 au samedi 18 juillet

Renseignements sur www.etre-et-devenir.ch

Florence Etienne : 0041 (0)79 445 46 70

f.etienne@bluewin.ch

www.etre-et-devenir.ch

CLASSES DE MOUVEMENT CORPOREL DE JANVIER À MARS 2020

espace flor&al 1

4, avenue Jules-Crosnier à Genève (1206)

Le lundi à 9h30 & 12h15

10 classes – CHF 300

- Le 6 janvier
- Le 13 janvier
- Le 20 janvier
- Le 27 janvier
- *Pas le 3 février*
- Le 10 février
- Le 17 février
- *Le jeudi 27 février - à 9h15 et à 12h30*
- Le 2 mars
- Le 9 mars
- Le 16 mars

Le mardi à 18h30

10 classes – CHF 300

- Le 7 janvier
- Le 14 janvier
- Le 21 janvier
- *Pas le 28 janvier*
- Le 4 février – classe donnée par Corinne
- Le 11 février
- Le 18 février
- Le 25 février
- Le 3 mars
- Le 10 mars
- Le 17 mars

Le mercredi à 18h15

10 classes – CHF 300

- Le 8 janvier
- Le 15 janvier
- Le 22 janvier
- *Pas le 29 janvier*
- Le 5 février – classe donnée par Corinne
- Le 12 février
- Le 19 février
- Le 26 février
- Le 4 mars
- Le 11 mars
- Le 18 mars



Le jeudi à 9h15

10 classes – CHF 300

- Le 9 janvier
- Le 16 janvier
- Le 23 janvier
- *Le lundi 27 janvier à 9h30*
- *Pas le 6 février*
- *Le lundi 10 février à 9h30*
- Le 20 février
- Le 27 février
- Le 5 mars
- *Le lundi 9 mars à 9h30*
- Le 19 mars

À noter :

1 - journée de mouvement : de 9h30 à 16h30

- Le dimanche **22 mars** : rencontrer et dénouer les articulations du corps ... en lien avec la sortie de l'hiver et l'entrée dans le printemps

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

- Le jeudi **16 janvier** : « mon bassin – ma force »
- Le jeudi **5 mars** : « mon dos »