

Programme automne 2017

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 :

- **séance de 1h15 en :** **CHF 140**
 - o MLC© - Méthode de Libération des Cuirasses
 - o IT© - Images de Transformation & IMAC – Imagination Active
 - o SE® - Somatic Experiencing
 - o Psych-k®

- **séance de 1h00 en :** **CHF 110**
 - o technique de la « Trame »
 - o travail énergétique
 - o 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)

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 18 septembre
- **lundi** à **12h15** à partir du 18 septembre
- **mardi** à **18h30** à partir du 19 septembre
- **mercredi** à **18h15** à partir du 20 septembre
- **jeudi** à **9h15** à partir du 21 septembre

Coût : **CHF 360 / série de 12 classes** (de mi-septembre à mi-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 5 octobre = le dos
- jeudi 23 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 15 octobre = prendre conscience et libérer sa respiration par le mouvement corporel ... en lien avec les énergies de l'automne
- dimanche 17 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)

Journées données et maintenues 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 28 au jeudi 31 août 2017 - de 18h15 à 20h30

Lieu : Genève - espace flor&al

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

2 – séminaire Un temps pour soi « les liens d'attachement »

Séminaire résidentiel donné par Florence Etienne et Vincent Aveni

Date : sur 3 jours - du 10 au 12 novembre 2017

Lieu : Granges-sur-Salvan (Valais)

Coût : **CHF 540 + frais d'hébergement**

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