



Un peu de folie douce dans un monde trop sérieux !

ATELIER DE GROUPE POUR ADULTES ET ADOLESCENTS

Avec Diana FRÉCHOSO, psychopraticienne en thérapie psychocorporelle
et Pascale FAURE, formatrice en nourritures saines.

« Comment jouer avec tout son corps pour gagner en vitalité, santé et sérénité. »

**TOUS LES VENDREDIS SOIRS à 18H30 ou 19H30 (durée 1h), à partir du 22 septembre 2017,
A l'Espace Attitude Santé, 3 Allée de l'économie, 67370 WIWERSHEIM**

Dans la société occidentale, nous apprenons, dès notre plus tendre enfance, à réprimer nos émotions et à présenter un masque de tranquillité, de gentillesse, d'amabilité et de bonne humeur.

Nous apprenons à refouler nos larmes et nos cris, à être sage et obéissant. Nous sommes félicités pour notre bonne conduite, sans se douter que, par cette condamnation de son expression émotionnelle, nous apprenons ainsi -pour ne plus sentir d'émotions douloureuses- à utiliser tous les moyens possibles pour s'anesthésier.

De ce fait, nous risquons de développer, entre autres, des problèmes de conflits, de santé physiques (excès d'adrénaline : stress, accident, AVC, immunité défaillante, tumeur, cancer...), ou psychiques (boulimie, anorexie, isolement, manque de confiance en soi, dépendances, burn-out).

Dans nos ateliers, chacun peut se reconnecter à ses besoins du moment, ses gestes naturels, à son corps, sa sagesse intérieure... simplement, en abordant les éléments suivants:

- se libérer par la danse, les mouvements et les sons.
- se décharger et se recentrer grâce à des techniques de gestions des émotions.
- se détendre par des techniques de méditation, de visualisation.
- sentir tout son corps avec ses sensations nouvelles.

Une heure de folie douce pour vous permettre, grâce à ces différents outils, de vous libérer des tensions de la semaine et d'aborder un week-end plus joyeux, plus détendu, plus disponible... plus humain.

Planning des prochains ateliers :

de 18H30 à 19H30	de 19H30 à 20H30
vendredi 22 septembre 2017	vendredi 29 septembre 2017
vendredi 6 octobre 2017	vendredi 13 octobre 2017
vendredi 20 octobre 2017	vendredi 27 octobre 2017
vendredi 10 novembre 2017	vendredi 17 novembre 2017
vendredi 24 novembre 2017	vendredi 1 ^{er} décembre 2017
vendredi 8 décembre 2017	vendredi 15 décembre 2017
vendredi 22 décembre 2017	

**Réservation par téléphone avant 20h les mercredis de chaque semaine :
au 03 68 33 94 57**

Tarif : 10€ / personne (8 personnes au maximum)

Pour des raisons d'organisation, nous nous réservons le droit d'annuler l'atelier si le nombre de participant est insuffisant (5 personnes minimum). Dans ce cas, nous vous informerons par mail le vendredi avant 12H.