

OUTILS CRÉATIFS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Envie de découvrir des nouveaux outils pour libérer les tensions, les douleurs et pour vous ressourcer. Une journée pour pratiquer la conscience corporelle, la méthode T.R.E® et le journal créatif.

Inscription par e-mail ou directement sur le site de l'UNIPOP www.unipopadret.ch
Tarif pour la journée : 90 CHF + 12 CHF pour le matériel



SAMEDI 6 MAI 2023 | 9H - 16H
ECOLE DE CHAMPLAN - RUE DE
L'ECOLE 54 - 1971 CHAMPLAN



Vous avez des questions, vous pouvez nous joindre par e-mail.

Emilie Angéloz, animatrice certifiée en journal créatif : emilie.angeloz@gmail.com

Sylvie Napoletano, psychologue FSP, praticienne T.R.E certifiée : sylvie@syleonavi.com

OUTILS CRÉATIFS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

LE JOURNAL CRÉATIF EST UN OUTIL DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET D'EXPLORATION DE SOI QUI ALLIE LE COLLAGE, L'ÉCRITURE ET LE DESSIN. UN ATELIER POUR PRENDRE UN MOMENT RIEN QUE POUR SOI ! PAS DE COMPÉTENCES REQUISES, OUVERT A TOUS.

LA MÉTHODE T.R.E®
EST UN OUTIL DE CHOIX DANS LA LIBÉRATION DES TENSIONS ET LA GESTION DU STRESS. C'EST UNE APPROCHE CORPORELLE QUI, PAR LA PRATIQUE DE QUELQUES EXERCICES PHYSIQUES ACCESSIBLES A TOUS, ENCLENCHE UN MÉCANISME LIBÉRATEUR DE TREMBLEMENTS/VIBRATIONS/MOUVEMENTS, PERMETTANT D'ACCÉDER À UNE SENSATION DE PROFONDE DÉTENTE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE.

RELAXER, RELÂCHER, RÉÉQUILIBRER, RENÂÎTRE



Prendre avec soi un tapis de sol et des vêtements confortables. Des vieux magazines pour découper ainsi qu'un pique-nique pour le repas de midi.