

Cycle de trois ateliers pour expérimenter, comprendre, échanger
autour du lien corps-émotions-psychisme
et faire du symptôme chronique une opportunité de transformation !

SOPHROLOGIE ET +

Changer le symptôme
en opportunité !

LES ATELIERS

Module 1 : L'ÊTRE HUMAIN, UNE GLOBALITÉ

Connaitre et comprendre les bases de la structure globale de l'être humain et leurs interrelations : Corps / Emotions / Psychisme

Module 2 : LES ÉMOTIONS, UNE SOURCE D'ÉNERGIE

Rencontrer les émotions et apprendre à s'en faire des alliées pour un quotidien plus vivant et authentique.

Module 3 : LA VIE INTÉRIEURE, UNE RESSOURCE TRANSFORMATRICE

Approfondir et affiner l'écoute des ressentis et intuitions corporels, physiques et psychiques pour faire du symptôme une opportunité.

Cette action est financée par l'ARS. Les places étant limitées à 8, elles sont réservées aux personnes souffrant de symptômes chroniques. Il vous est demandé un **engagement à suivre l'intégralité du parcours** ainsi qu'une participation de 30€.

UN PARCOURS COMPLET INCLUANT :

3 ATELIERS EN GROUPE AVEC :

- Des apports théoriques sur le lien corps-esprit, le stress, les émotions, la relation à soi, la communication.
- Des exercices pratiques pour expérimenter et amorcer une transformation de la relation au symptôme.



DES SUPPORTS PÉDAGOGIQUES :

- Un livret mémo / exercices envoyé chez vous pour approfondir et soutenir votre processus d'introspection.
- Des pratiques audio enregistrées pour vous soutenir dans vos pratiques.

2 ENTRETIENS INDIVIDUELS (Avec M. Vrai et C. Schwartz)

- 1 entretien préalable pour clarifier vos objectifs
- 1 entretien bilan

Les ateliers ont lieu à la Maison de santé de Chamonix le samedi matin

POUR CONNAITRE LES PROCHAINES DATES ET S'INSCRIRE, CONTACTER

CHARLOTTE SCHWARTZ : 06.14.99.10.30

Plus d'infos : charlotteschwartz.fr