-Je m’aime comme je suis-

Des outils pour entretenir un rapport sain et joyeux à son corps

Les points d’ancrage

- Image du corps
- Sens et Corporalité
- Ecoute et Présence Tactile

Réapprivoiser mon corps, pourquoi?

- Enrichir son vécu, entrer à l'écoute de ses sensations pour nourrir une nouvelle image du corps.

- Eviter de rester sclérosé(e) dans un modèle interne, une représentation figée du corps qui cause souffrance et mal-être.

- Entrer en intimité avec soi , découvrir la densité du vécu corporel, sensoriel et ce qu'il modifie dans notre relation à soi, à l'autre et au monde.

Qui suis je?

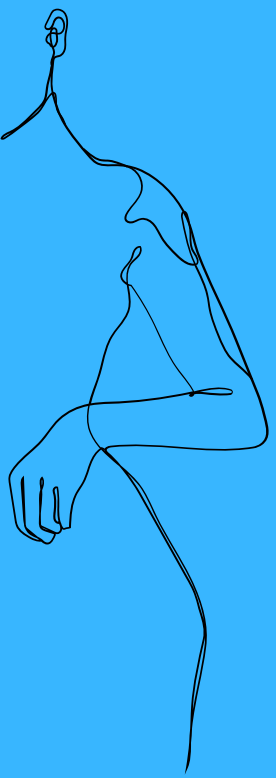
- Titulaire du DE de psychomotricien depuis 2010

- J'accompagne en individuel et en collectif via la médiation corporelle pour sensibiliser au lien étroit entre la façon dont nous traitons notre corps et celle dont nous évoluons dans le monde.

Katia Demolin

Comment ça marche?

ETAPE 1: CHANGER DE REGARD SUR SON CORPS



Au sein de cette étape, j'expérimente que:

-Mon corps n'est pas un objet à contrôler
-J'ai un corps conscient, source de sensations, au coeur de ma vitalité
-Mon corps porte mon histoire

Comment ça marche?

ETAPE 2: ~~PENSER~~/ RESSENTIR SON CORPS

Au cours de cette étape:

-Je réapprends à être présent à moi-même
-J'apprends à écouter les messages du corps
-J'acquiers des outils pour nourrir ma vitalité au quotidien

Comment ça marche?

ETAPE 3 : FAIRE DE SON CORPS SON PLUS BEL ALLIE

Au sein de cette étape, j'expérimente :

-La joie d’habiter pleinement mon corps et ses mouvements

-La joie de ressentir et porter mes valeurs personnelles à travers lui

-Le corps comme voie d’accès à une plus grande connaissance de Soi

Dans quel but?

-Porter un nouveau regard sur mon corps

-Ressentir et vivre pleinement dans mon corps plutôt que de le regarder et le juger

-Percevoir qu'à travers mon corps je peux exprimer et rencontrer qui je suis et prendre ma place dans le monde

Modalités

-En individuel

au cabinet (métro Bourg)

à domicile (selon la distance)

->50 euros la séance 50 min env.

-En collectif via les ateliers Corps-Nectés (petits groupes)

->Contactez-moi pour avoir les prochaines dates

BESOIN DE PLUS D'INFOS ?

lillepsychomot@gmail.com

06.49.68.44.12

lillepsychomotricien.fr