

L'expression psycho-corporelle

L'expression psycho-corporelle est le fruit de recherches concernant les effets de la musique sur le mouvement et les émotions.

Nul besoin de savoir danser, ni d'avoir une forme physique particulière, l'expression psycho-corporelle s'adresse à tous et invite non pas à la « chorégraphie », mais à l'expression de soi au travers du mouvement dansé.

Elle propose de faciliter l'éveil et l'expression des **ressources** ou **potentialités** de chacun de manière à ce que chaque participant puisse trouver ses propres réponses en fonction de sa nature profonde et ce, en harmonie avec la vie.

Par des mouvements en musique (samba, jazz, classique, musique du monde...) seul, à deux, à plusieurs, par des espaces d'expression, de rencontres et d'intériorisation, les impulsions bloquées se libèrent, les modes de communication se développent, l'estime de soi se renforce, motivation et plaisir de vivre émergent.

Relaxation & gestion du stress

Que ce soit par la respiration, les étirements, l'éveil corporel et des sens, les pauses « relaxation » procurent un apaisement après un moment de tension ou d'émotion. Il s'agit d'un moyen idéal pour favoriser la bonne humeur, pour mieux dormir, se centrer, se concentrer. Elle est efficace pour retrouver un mieux-être et un bien-être général.

La relaxation a des effets bénéfiques pour prévenir le stress et les maux de la vie courante (insomnie, douleurs, musculaires, anxiété, difficultés professionnelles et relationnelles ...)

Basées sur des exercices simples et faciles, les séances apporteront des temps de pause et surtout des outils concrets pour votre bien-être au quotidien.

Caroline MASSON-CARTIER



Progressivité & professionnalisme

Psycho-somatothérapeute, psychanalyste intégrative certifiée par l'Ecole Européenne de Psychothérapie Socio- et Somato -analytique de Strasbourg, et **formatrice** en psychothérapie, mes **7 années d'expérience en psychologie, expression psycho-corporelle et relaxation** me permettent de vous proposer une approche professionnelle, cadrée, sécurisante et progressive.

Je crée et j'anime des ateliers en Charente et à Nantes (expression psycho-corporelle, psychothérapie, groupe de paroles, cercle de paroles de femmes) pour adultes, enfants, adolescents, et familles.

Les ateliers proposés sont basés sur une méthode corporelle dynamique qui redonne la priorité à l'expérience du corps et de la sensibilité.

Ils sont **adaptés** à chacun(e) et à votre pratique (débutant, intermédiaire et avancé) ; ils suivent un programme **évolutif** sur l'année.

Vous pourrez ainsi y trouver un espace sécurisant pour vous permettre d'aller à la rencontre de vos ressources, pour une vie plus en accord avec vous-même.

06.25.06.29.03
contact@evidense.pro
www.evidense.pro

Prendre soin de soi
Stimuler sa vitalité
et sa santé
Renforcer sa capacité
à ressentir et exprimer
ses émotions en confiance
Se relaxer
et gérer son stress

BIEN-ETRE & RELAXATION



Ateliers & stages
® en Charente

avec
Caroline MASSON-CARTIER
06.25.06.29.03
contact@evidense.pro

Relaxation & gestion du stress

Cours hebdomadaires tous les LUNDIS de 18h00 à 19h00

Lieu : CSCS MJC Sillac - Grande Garenne - Frégeneuil
40, rue Pierre Aumaître
16000 ANGOULEME

Tarifs

- 1ère séance **découverte** : 5€
- 11€ la séance
- 90€ la carte de 10 séances **consécutives**
- 100€ la carte de 10 séances **non consécutives**
- 224€ à l'année

Adhésion de 8€ à la MJC Sillac Frégeneuil Grande Garenne

Expression psycho-corporelle Débutant & Intermédiaire

Cours hebdomadaires tous les MARDIS de 18h45 à 20h45

Lieu : MJC Louis Aragon (Ma Campagne)
Place Vittoria
16000 ANGOULEME

Tarifs

- 1ère séance **découverte** : 5€
- 15€ la séance
- 120€ la carte de 10 séances **consécutives**
- 135€ la carte de 10 séances **non consécutives**
- 294€ à l'année

Expression psycho-corporelle Intermédiaire & Avancé

Cours hebdomadaires tous les LUNDIS de 19h30 à 21h30

Lieu : CSCS MJC Sillac - Grande Garenne - Frégeneuil
40, rue Pierre Aumaître
16000 ANGOULEME

Tarifs

- 1ère séance **découverte** : 5€
- 14€ la séance
- 110€ la carte de 10 séances **consécutives**
- 130€ la carte de 10 séances **non consécutives**
- 280€ à l'année

Adhésion de 8€ à la MJC Sillac Frégeneuil Grande Garenne

Ateliers du samedi de 14h00 à 19h00 (MJC Sillac Frégeneuil Grande Garenne) - Tarif 40€ l'atelier

Samedi 25 octobre 2014 : **J'enrichis mon expression**

Samedi 28 Février 2015 : **J'amplifie ma perception**

Samedi 2 Mai 2015 : **Ouverture, fermeture**

Samedi 27 Juin 2015 : **Affirmation de soi & feed-back**

Quelques informations complémentaires :

Les cours sont destinés à un public adulte et ont lieu de septembre à juin (hors vacances scolaires).

Nombre de places limité. Pour découvrir : Portes ouvertes chaque 2ème cours du mois **uniquement sur inscription préalable**

Le cours est confirmé **à partir de 5 participants présents.**

L'inscription est validée **uniquement** à réception du règlement et du bulletin d'inscription (sur demande).