Les modules connexion avec les autres

DESSIN

La démarche en art-thérapie consiste à laisser progressivement surgir ses images intérieures, qui peuvent être autant le reflet d'expériences du passé que de rêves auxquels on aspire…

Nombre d'heures : 7
Nombre de jours : 1
Tarif : 150€

DANSE

La danse permet de faire sortir les émotions et de les exprimer à travers le corps.
Ici, il n'y a pas d'apprentissage mais de l'expression pure et libératrice.

Nombre d'heures : 7
Nombre de jours : 1
Tarif : 150€

THEATRE

Rencontrer son « soi intérieur », mettre un souvenir en scène, raconter son propre conte… Que ce soit pour mieux se connaître, ou pour décharger ses émotions.

Nombre d'heures : 7
Nombre de jours : 1
Tarif : 150€

EXPLORATION CREATRICE

C'est en observant la manière de structurer l'espace, de disposer les formes, d'utiliser les couleurs, d'associer les idées que l'on parvient à donner un sens à sa création et à s'en inspirer pour effectuer les changements désirés dans sa vie.

Nombre d'heures : 7
Nombre de jours : 1
Tarif : 150€

YOGA DU RIRE

Le rire, ça fait du bien : une détente mentale, émotionnelle et physique. Le yoga du rire utilise ainsi le rire pour profiter de ses bienfaits : sur le stress, la douleur, mais aussi le sommeil.

Nombre d'heures : 7
Nombre de jours : 1
Tarif : 150€