

Cest le chemin que je suis et que
je vous propose d'expérimenter
ensemble afin d'apprendre à laisser
la Vie circuler plus librement en nous.



Corps en Présence

avec Sophie Desaphy
accompagnatrice corporelle dans le mouvement de Vie

ACTIVITÉS DE GROUPE, STAGES PONCTUELS OU ATELIERS, OUVERTS À TOUS :

• Brain Gym au Quotidien® : Trouver la posture Juste

Ces mouvements de gestion du stress et des émotions, simples et efficaces vous permettent d'être relaxés, en pleine possession de vos moyens, à tout moment et de préparer, par vous-même, toute situation difficile ou délicate.

Infos/témoignages: www.braingym-au-quotidien.fr

Pour une utilisation autonome de l'outil : Stage intensif de 4 jours, ou transmission en 6 journées, à raison d'une fois/mois. Pour vivre l'outil ponctuellement, ateliers à thème d'1h30 à 2h, sur demande.

• Technique Nadeau® : se régénérer par le mouvement

Technique québécoise de pleine harmonie à pratiquer par soi-même.

3 mouvements complets, à effectuer 10 mn par jour pour restaurer ou affermir une belle condition physique et rayonner, soutenu par un corps solide (endurant, énergique, souple, enraciné, régénéré, équilibré, joyeux...).

Apprentissage de la technique en 10 séances.

Libérer le corps pour libérer la Vie!

www.corps-en-presence.fr

Pratiques corporelles
accessibles à tous, pour
apprendre à s'harmoniser.

• Danse de l'Être® : Danse la Vie

Danse thérapie, danse d'énergie pour activer notre Essence et nous remettre en harmonie. Le mouvement naît de l'intérieur porté par la musique... notre danse se libère et la paix s'installe, transformatrice. Proposée en ateliers de 2h30.

• Le Pas nous Révèle : Avancer en Conscience

Vivre, goûter la "Présence à Soi" à travers la marche... en Présence à son corps, à ses appuis, à sa verticalité, à plus grand que soi... Proposé en atelier d'une journée.

Association
Corps en Présence
La Ciotat... et ailleurs

INFOS ET CONTACT
Sophie Desaphy
06 73 95 80 53

email : corpsenpresence@gmail.com