

Les Matriochkas*, un stage pour soi, partir à la découverte de ce corps en changement

La Roche FR, 4–7 novembre 2021



*poupées russes en bois simple

- Contenu**
- › Séances de yoga pour la rencontre avec le corps, la respiration et le mouvement. Relaxation profonde à travers la pratique du yoga Nidra pour se recentrer et se ressourcer.
 - › Art-thérapie pour la découverte des différents personnages intérieurs et leur donner vie; donner une forme à la transformation corporelle. Créations centrées sur ces poupées gigognes en bois. Les participantes emporteront toutes leurs créations avec elles.
 - › Séances de méditation le matin, pour commencer la journée avec soi.
 - › Temps de partage, rencontres et complicité autour des repas, afin de se nourrir de l'expérience autrement. Découvrir la cuisine, des recettes surprenantes et s'alimenter dans la joie.

Public cible Femmes qui ont traversé le cancer

Organisation Ligue genevoise contre le cancer & Véronique Mooser, art-thérapeute indépendante

Animation Véronique Mooser, art-thérapeute diplômée

Martine Reymond, ergothérapeute et professeure de yoga

Albertine Michelod, cuisinière et enseignante en cuisine

L'idée de partager, de créer, de nourrir et de bouger avec ce corps en changement est articulée autour du ressenti et de la ré-appropriation de qui je suis: notre essence change-t-elle quand notre corps change? Les matriochkas permettent la réflexion sur le corps que je montre, puis celui qui est juste sous la peau, jusqu'à l'être profond, intérieur et secret: le moi.

Apprivoiser le corps en changement pour se redécouvrir, se réconcilier avec soi-même afin de se sentir mieux, de vivre mieux et en harmonie avec les changements survenus, pour se connaître avec ses différentes facettes, en faire des richesses et des ressources.

Lieu Le Chalet St Paul à la Roche, en gruyère, chambres individuelles

Date Du 4 au 7 novembre 2021

Heure Du jeudi dès 16h au dimanche 17h

Coût CHF 500.-/pour les 3.5 jours et demi en pension complète avec chambre individuelle

Nombre de participants Groupe de 5 à 10 personnes

Inscription/Information Ligue genevoise contre le cancer
11, rue Leschot
1205 Genève
Tél : 022 322 13 33
info@lgc.ch

Délai d'inscription Octobre 2021