

Atelier

Eloge de la Détente



Lorsque la détente s'installe, vous commencez à sortir de l'enfermement généré par le stress

Lorsque la détente s'installe, vous découvrez une énergie neuve qui éveille le désir et l'envie d'entreprendre.

Lorsque la détente s'installe vous vous libérez du stress corporel, émotionnel et mental.

Le stress entraîne le blocage de la circulation de la vie en nous ; nous nous tendons, nous replions, nous dispersons et finissons par nous perdre face à trop de pressions, trop d'attentes, de demandes, de sollicitations.

Bertrand GRuss International Academy vous propose:

- un travail avec le corps et la voix pour découvrir vos propres capacités expressives, améliorer la relation à l'autre, transformer les conflits en actes libérateurs.
- un accompagnement avec la musique, comme métalangage, instrument complémentaire, source d'inspiration pour mieux stimuler l'imaginaire et canaliser les émotions
- des techniques thérapeutiques liées à la sensorialité, à la perception de l'espace en soi et hors de soi.

Groupes de 4 personnes maximum

Durée : 60mn/séance - **Tarif** 4 séances : 250 €

Atelier conduit par **Francine Alladayè** Hypnothérapeute - Thérapie Psychocorporelle & **Diego Bragonzi Bignami**, Formateur en développement personnel - Metteur en scène et artiste lyrique

Informations et Inscriptions 2021

centrebertrandgruss@gmail.com 0606512659 ou 0667650153

Jours et horaires : mardi et vendredi à 12h30 / dimanche 15h30



Bertrand GRuss Paris

Théâtre Musique Art et Thérapie

3, Rue des Bons Enfants 75001 PARIS

0606512659 ou 0667650153

www.centrebertrandgruss.com