

Avec un nouveau *team*, de nouvelles

activités

et de nouveau



THÉRAPIE PAR
LES SONS &
L'EXPRESSION CRÉATIVE



Caroline Gaus
Mardi & Mercredi
Contact :
079/ 454.34.24

COACHING
EN ÉVOLUTION PERSONNELLE
DANSE DE L'ÊTRE ©



Sandrine Prette
Vendredi
Contact :
079/ 736.78.35

THÉRAPIE PAR
LA DANSE
& LE MOUVEMENT



Dr Haguit Ehrenfreud
Lundi & Jeudi
Contact :
078/ 974.46.83



Mon parcours de vie, depuis 1978, est en lien avec la nature, le mouvement, le monde sensoriel et la musique. Ces 4 éléments composent mon quotidien tant au niveau privé que professionnel.

Mon enfance a baigné dans la musique tant par le mouvement dansé que par le jeu sonore. L'improvisation inspirée et intuitive devient mon mentor au contact du piano. Il développe ma curiosité et m'emmène à la rencontre d'instruments sonores d'ici et d'ailleurs. Puis les percussions, djembé, congas, tambour chamanique, orbipan et happy dreams m'animent et me procurent beaucoup de joie dans l'expression de qui je suis. Au fur et à mesure de mes découvertes, le jeu de sons intuitifs et méditatifs m'a poussé à rencontre d'autres sonorités au travers de ma formation d'art thérapeute et sonothérapeute. Les bols tibétains tout d'abord puis l'alchimie des bols en cristal et la féerie des pierres chantantes ainsi que bien d'autres ensuite.

le Vôtre.

Avec une foi inébranlable en la beauté de chacun-e, j'accompagne les personnes sensibles, actrices du changement - ou tout simplement qui aiment évoluer ou qui se sentent appelées par quelque chose de plus grand - à connecter à leur plus haute vibration et à cheminer avec une conscience plus large. Je propose des entretiens de coaching, ainsi que des séances individuelles de danse-coaching.

Pour avancer dans ma propre vie, j'ai toujours eu besoin d'inclure la dimension de l'esprit, l'écoute de ma guidance intérieure et l'expression corporelle. Cela m'a donné beaucoup plus de clarté, de joie et de sérénité par rapport à la direction à prendre, tout en me libérant des blocages et en me sentant alignée avec mes aspirations véritables. La danse en conscience, le coaching et la méditation m'y ont beaucoup aidée.

C'est pour cette raison que mon approche est globale, dans le sens où elle inclut les aspects physique, émotionnel, mental et spirituel. Elle est transformative, thérapeutique et inspirée.

Je me suis formée au Coaching Holistique© et à la Danse de l'Être©, que je complète en continu par des enseignements et recherches en Higher Consciousness (conscience élargie). Je suis également consultante et formatrice en entreprise, où j'œuvre avec ce même état d'esprit.

Le mouvement du corps a depuis toujours été l'un de mes points de repère les plus stables dans la relation avec moi-même et avec autrui. Mes premiers souvenirs sont habités par la liberté de courir, de sauter, d'exprimer ma volonté et mes états d'humeur par le biais du corps. La passion de la danse, elle, m'accompagne tout au long du déploiement de la vie, que ce soit en famille, à l'école, et plus tard en tant que danseuse professionnelle. Ce parcours de danseuse, accompagné par une longue pratique de yoga, ma guidé à un Master en thérapie par la danse et mouvement, que j'ai complété avec une thèse de doctorat à l'Université Paris Diderot en 2012.

La place du mouvement dans les processus émotionnels, et l'importance de la relation subjective de chaque personne avec son propre corps, sont au centre de mon travail de clinicienne. Au cours de mes années, j'ai pratiqué en tant que thérapeute dans différents cadres avec différentes populations. L'utilisation du mouvement réveille et renforce la pulsion de vie, et reconnecte le répertoire émotionnel avec la construction de la pensée. L'utilisation du mouvement accompagné de la parole structure l'expérience corporelle en mots.

Citation :

Friedrich Nietzsche : " Sans la musique, la vie serait une erreur"

Des ateliers de danse subtile en petit groupe ont aussi lieu chaque mois.

Je propose un cadre sécurisé pour explorer et observer vos comportements physiques, émotionnels et psychiques, dans le but d'acquérir une meilleure compréhension de soi et d'autrui.

Citation :

Isadora Duncan : "Je prêche la liberté d'esprit par la liberté du corps"

Infos : www.lesouffledevie.ch

Infos : www.danseconscience.wordpress.com

Infos : www.therapie-en-mouvement.ch