

ATELIER DE 2 JOURS – ÉCOUTE ET PRÉSENCE À SOI

Sous les mots, le corps murmure. Écoutons-le.

**Écouter son corps.
Entendre ses besoins.
Accueillir ses émotions.
Suivre son intuition.**

Deux jours pour revenir à soi à travers la **Communication NonViolente (CNV)** de Marshall Rosenberg et les **mouvements libérateurs** de la **Méthode de Libération des Cuirasses® (MLC)** de Marie-Lise Labonté.

Dans un espace de douceur et de confiance, nous apprendrons à écouter les messages du corps, accueillir les émotions enfouies et retrouver la fluidité intérieure.

Un temps pour respirer, ressentir et laisser émerger la paix du dedans.

Infos et inscriptions:

vincentaveni@bluemail.ch

+41 79 206 86 36

ychappuis@hotmail.com

+41 76 615 13 32



SA 2 & DI 3 MAI 2026



DE 9H30 A 17H



RUE CHARLES-MONNARD 6,
1003 LAUSANNE



CHF 340.-

Le prix ne doit pas être un obstacle. Si vous rencontrez des difficultés financières n'hésitez pas à nous contacter.



OUVERT À TOUTES ET TOUS,
AUCUN PRÉREQUIS