

Rêve et Mouvement

Nous vous proposons de travailler en petit groupe de 5 à 7 personnes, animé par *Tine Gherardi*, professeure de technique Alexander et *Dea Evéquoz* psychothérapeute d'orientation analytique.

Le rêve est un langage, il ouvre sur des perceptions et des significations nouvelles. Il propose une mise en corps, une mise en formes et en images que nous pourrions observer et explorer grâce aux outils de la technique Alexander et à l'approche de la psychologie des profondeurs.

Le groupe accueillera et se mettra en dialogue avec chaque personne et ses rêves, il permettra de nous mettre en mouvement physiquement et psychiquement afin de percevoir et de participer au dynamisme proposé par le rêve.

Au travers de l'élaboration accompagnée par le groupe, le rêve peut se transformer en récit qui pourra informer, nourrir, orienter nos histoires de vie.

Le groupe travaillera selon les principes de bienveillance, discrétion et sécurité dans la structure et les échanges.

Il n'est ni nécessaire d'avoir « des rêves extraordinaires », ni d'être un.e spécialiste du corps pour devenir participant.e.



Fréquence :

Le groupe se réunira le mardi de 19h30 à 22h. toutes les 4 à 6 semaines pour 7 séances. Nous souhaitons une participation continue et nous proposons de décider des autres dates à la première séance.

Première séance le **4 mai 2021**

Lieu :

Préverenges (rte de Genève 72).

Coût :

Le coût de la séance est de 150.--

Inscription auprès de :

- **Tine Gherardi** 076 425 52 23
tine@techniquealexander.biz
www.techniquealexander.biz
- **Dea Evequoz** 078 853 57 33
dea.evequoz@outlook.com