Explorations et intégrations créatives

Travail sur le corps et créations
19 et 20 mai 2023

Sous la direction de
Natalie Uhlmann

Jour 1: Vendredi : 10:00 - 13:00, 14:00 – 17:00 au Dojo Bushido, Général Guisan 50, Fribourg

Jour 2: Samedi : 10h00 – 17h00, Natalie's Atelier, Bahnhofstrasse 30, 1797 Münchenwiler (3 minutes à pied de la gare, 25 minutes en train de Frib.)

Ce qui vous attend :

- Une immersion dans vos mondes corporels et vos perceptions sensorielles à travers des exercices de conscience corporelle spécifiques et soigneusement guidés.
- Une exploration et une expansion de votre façon d'entrer en contact avec

l'environnement : par des exercices corporels guidés en pleine conscience (jour 1) et des impressions corporelles (jour 2).
- Un apprentissage à se sentir et à se rencontrer soi-même et à accueillir avec stabilité différents mondes émotionnels.
- Vérification de la perception de soi pour éventuellement adapter certaines de ses croyances aux ressources actuelles.

Méthodologie:
Je m'appuie toujours sur la riche expérience, acquise grâce à la confiance et à la coopération avec mes client.e.s. Dans cet atelier, je m'inspire spécifiquement des méthodes mentionnées ci-dessous et j'attends avec impatience la fusion de ces différentes approches avec vous.

Approches:
- Intégrations structurelles à partir de la méthode gamma haptique pour des dissociations structurelles
- Exercices corporels et de stabilisation issus du travail spécifique pour femmes, pour l'estime de soi et l'auto-efficacité.
- Son et Guérison: l'Utilisation de la voix pour créer des résonnances dans les tissus et aussi pour tisser un lien entre le monde externe et interne.
- Approches thérapeutiques artistiques pour les impressions corporelles
  Vous pouvez en savoir plus sur mon site web: https://natalieuhlmann.com/zur-person/natalie-uhlmann/Mitbringen:

Prendre avec : Pour les pauses déjeuner, prévoir un pique-nique et des snacks pour les pauses. Vêtements confortables pour bouger samedi et pour le dimanche des vêtements non dommages qui peuvent être salis.

Coût: les deux jours : Fr 500.00 / uniquement la première journée : Fr 250.00

Inscription : 079 445 41 36 ou info@natalieuhlmann.com
- 079 445 41 36 oder info@natalieuhlmann.com