

# Programme automne 2024

## à Genève



*« La chenille est parfaite à son stade de chenille ... mais un autre stade de perfection sera atteint lorsqu'elle deviendra papillon »*

### Les séances individuelles

Ces séances sont un processus de libération permettant à la force de vie de chacun d'agir et d'effectuer le travail à son rythme.

Ma spécificité dans mon travail est d'inclure le corps dans chacune des rencontres que nous aurons.

#### **Ceci se fait :**

- soit par du mouvement corporel dans lequel je vous guide,
- soit par un dialogue entre nous dans lequel je vous inviterai régulièrement à ressentir votre corps, à entrer en contact avec lui,
- soit par un travail de toucher où se sera moi qui agit sur des parties spécifiques de votre corps.

J'utilise, pour vous accompagner, différents outils. Pour plus d'informations, chacun est détaillé sur mon site : [www.florence-etienne.ch](http://www.florence-etienne.ch)

- la **MLC©** - Méthode de Libération des Cuirasses
- la **SE®** - Somatic Experiencing & l'**ISP™** – Integral Somatic Psychology™
- les **IT©** - Images de Transformation & l'**IMAC** – Imagination Active
- la **Trame®**
- les **Bars™** d'Access & le **Lifting facial** énergétique d'Access™
- l'approche **ECHO®**

Sont aussi proposés le *Psych-K®*, le *travail énergétique* et la technique de la « *métamorphose* ».

Horaires & lieu : sur rendez-vous à l'espace flor&al (si annulation moins de 48h à l'avance, la séance reste due).

La durée des séances est d'environ 1h15.

### Les classes de mouvement corporel hebdomadaires

La **MLC©** - *Méthode de Libération des Cuirasses* - se vit par série de classes. Les mouvements vécus permettent de libérer et d'assouplir le corps progressivement et avec respect.

La personne s'engage pour toute la durée de la série.

La durée de chaque classe est d'environ 1h15.

Les normes sanitaires actuelles sont respectées.

- **Lundi** à **9h30** à partir du **9 septembre**
- **Mardi** à **12h15** à partir du **10 septembre**
- **Mardi** à **18h15** à partir du **10 septembre**
- **Mercredi** à **18h30** à partir du **11 septembre**

*En cas d'absence, vous pouvez participer à une autre séance de la semaine ou recevoir l'enregistrement.*

**Coût : CHF 360 / série de 12 classes**

## Les ateliers de mouvement corporel

Ces ateliers permettent de vivre et d'expérimenter la MLC© durant des matinées et soirées.

Un thème est proposé à chaque session.

Sont compris des mouvements, des petits temps de visualisation et de partage.

Ils s'adressent à tout le monde.

Dates :

- **Jeudi 26 septembre** de 18h30 à 21h – thème : thorax et respiration - *mouvements en lien avec l'énergie de l'automne*
- **Dimanche 20 octobre** de 9h30 à 12h – thème : les hanches, le bassin & le périnée
- **Dimanche 24 novembre** de 9h30 à 12h – thème : le dos dans tous les sens !
- **Dimanche 15 décembre** de 9h30 à 12h – thème : mon axe et ma colonne vertébrale - *mouvements d'intériorisation, en lien avec l'énergie de l'hiver*

Coût : CHF 60 / séance (payable à l'inscription)

*Ateliers donnés et maintenus pour un minimum de 5 personnes !!!*

**Florence ETIENNE**  
*Thérapeute  
en approches  
psychocorporelles*  
+41 (0) 79 445 46 70  
[f.etienne@bluewin.ch](mailto:f.etienne@bluewin.ch)  
[www.florence-etienne.ch](http://www.florence-etienne.ch)