



Cohessence

Guida Bulha

CORPS & VOIX

"OSER PRENDRE SA PLACE"
Le 31 janvier et le 1er février,
de 9h à 17h,

à Meylan

Comment trouver sa place dans notre monde d'image et de communication virtuelle ? Comment se reconnaître, s'accepter et se positionner ?

Maud MOCCIA et Guida BULHA vous invitent à participer au week-end « Oser prendre sa place » :

- Ressentir sa corporalité : souffle, ancrage, posture, expressivité
- L'impact du regard de l'Autre – comment faire avec ? comment s'y reconnaître ?
- Trouver l'équilibre entre l'image que j'ai de moi et mon moi profond
- Oser s'exprimer et découvrir sa voix, ses voix

Dans un cadre sécurisant où joie et bonne humeur sont les bienvenus, venez retrouver le plaisir du jeu pour rencontrer le Je.



Guida BULHA

Formatrice en pratiques de la voix, parlée et chantée, basé sur la conscience du corps.

EN SÉANCE INDIVIDUELLE
OU EN GROUPE.

Maud MOCCIA

Sophrologue, praticienne Shiatsu et Réflexologue, propose une meilleure connaissance du corps pour vous permettre de gérer vos émotions et mettre en valeur vos ressources..

EN SÉANCE INDIVIDUELLE
OU EN GROUPE.



Inscriptions : info@cohessence.com Tel : 04 76 78 68 81

Cohessence 15 rue du Pal de Fer 38240 MEYLAN - <http://www.cohessence.com>