

Touches de vie

• Public

Tout public ayant un passage à vide, une épreuve bouleversante ou une crise

existentielle : cancer, burnout, fibromyalgie, fatigue chronique, séparation, deuil, perte d'un proche, traumatisme ou passage d'un cap de vie

• Missions

L'approche s'inspire de pratiques traditionnelles d'Asie, des arts contemporains ainsi que de méthodes psychocorporelles diversifiées et reconnues pour :

- Assurer l'ancrage et la posture
- Développer le souffle, l'estime de soi et le geste juste
- Trier, décider et agir

• Activités

- Atelier Zen & Santé : Bouger, respirer, se détendre
- Atelier du Geste : Explorer mouvement & sens
- Atelier de Pleine Présence : Développer une présence à soi
- Groupes de Paroles : Dire, communiquer, partager
- Méditation & Do-in : Assouplir corps & esprit
- Shiatsu : Contacter, fluidifier le Qi
- Pleine Présence Sensitive : Sentir, s'apaiser, se déployer
- Fasciathérapie : Toucher subtil des fascias

- Dialogue avec les proches : Mobiliser les ressources

• Site web

www.touchesdevie.be

• Sigle
asbl

• Adresse
Cours de Valduc7

• Localité
1348 Louvain-la-Neuve

• Personne ressource
Galasse

• Fonction
Responsable

• E-mail
touchesdevie@gmail.com

• Tél
010601628

• Institution porteur(s) de l'expérience
Les ateliers de développement personnel : atelier du Geste et atelier Zen et Santé.