



Méthode Hakomi avec Sophie Cattier

ATELIER D'INITIATION

Samedi 7 mars 2020 de 9h30 à 12h30

La Méthode Hakomi, créée par Ron Kurtz, est reconnue internationalement pour son utilisation particulière de la pleine conscience pour aller à la découverte de soi. C'est une approche douce et en même temps puissante centrée sur le corps qui révèle, guérit et transforme les croyances et les habitudes sous-jacentes qui peuvent causer de la souffrance.

Hakomi est utilisé par des psychologues, des psychothérapeutes, des praticiens corporels, des enseignants, des coaches, des travailleurs sociaux et autres professions de la relation d'aide comme thérapie en soi, et/ou comme complément à leur pratique. Hakomi est aussi utilisé comme outil de développement personnel par des personnes en dehors des professions d'aide.

Afin de bénéficier de l'expérience...

Vous devez être prêt à être avec votre propre expérience du moment présent et à partager vos réactions aux exercices, dont certains sont faits en pleine conscience, avec les personnes qui feront partie de vos petits groupes de pratique.

Vous devez être à l'aise avec cette forme d'apprentissage qui s'adresse à l'entier corps-esprit.



Formatrice

Sophie Cattier. Sophie pratique la thérapie psycho corporelle depuis 1999. Dans sa pratique en cabinet elle utilise le Hakomi, l'IFS, l'Intégration Structurale et la Théorie Polyvagale. Depuis 2008 elle enseigne le Hakomi à travers différentes collaborations en Europe.

Lieu	Espace Shûnyatâ à Arbaz (VS)
Inscription	en ligne sur le site www.shunyatayoga.ch
Prix	80 CHF
Renseignements	info@shunyatayoga.ch 027 565 94 94