

Danser avec son hypersensibilité

Un espace pour sentir, vivre et exprimer sa sensibilité par le mouvement sur de merveilleuses musiques suivi d'un temps pour déposer, partager, mettre des images puisque : «ce qui ne s'exprime pas s'imprime et ce qui s'imprime peut déprimer».



Ce que ce n'est pas : un groupe thérapeutique, un moyen d'étiqueter les personnes et de rester coincé.e dans des schémas.

On vous a souvent dit que vous étiez :

«trop sensible», «trop compliqué.e», «trop émotif.ve», «pas assez solide» ? «que vous vous laissiez trop facilement toucher par ce que vivaient les autres», «que vous devriez prendre de la distance, vous renforcer»... ?

Alors ces ateliers ont été créés pour vous.

Danser avec son hypersensibilité

Les bénéfices pour vous :

- Avoir un espace sécurisé pour vivre votre hypersensibilité paisiblement
- Rencontrer et partager avec d'autres personnes hypersensibles et donc développer le sentiment d'appartenance
- Déposer des défis liés au fait d'être hypersensible et trouver des idées et pistes pour le vivre sereinement
- Mieux accepter votre hypersensibilité si nécessaire

Format et conditions :

- A chaque rencontre, un thème différent en lien avec les particularités de l'hypersensibilité telle que définie par Elaine Aron (<https://hsperson.com/>) sera abordé. Dans un premier temps par le mouvement, la danse que je guiderai puis ensuite par un temps d'échange verbal modéré par mes soins afin que chacun.e puisse déposer et repartir avec des ressources supplémentaires.
- Afin de pouvoir constituer un cocon de confiance, il est demandé aux participant.e.s (groupe de 4 à max. 8 personnes) de s'engager pour 6 sessions de 2 heures après être venu.e une première fois (région Morges).

Contactez-moi en cas d'intérêt et pour toutes questions
via mon site : www.ajc-coaching.ch

Anne-Julie Choffat

