

Explorer, temps d'expérimentation autour du langage corporel

Explorer « Mon corps c'est mes limites » – être en relation à travers le langage corporel.

Pour l'aidant et l'aidé. Cycle de 4 séances. Avec MR Jean-Baptiste NOLLEZ, psychomotricien.

Objectifs :

- Rentrer en relation par le biais de son corps (→ langage infraverbal)
- Découvrir les limites de son propre corps, de sa sphère intime et celles de l'autre
- Avoir du plaisir à être en relation avec l'autre
- Retrouver des modalités de communication qui reposent sur les sens et le corps en excluant la cognition.
- Découvrir/redécouvrir ses modalités de communications et celles de l'autres.
- Objectiver sa place dans l'espace et celles des autres.
- Rattaché un vécu corporel à une émotion.