



*Écoute et épanouissement personnel  
Psychologie de l'éveil et de l'ouverture de cœur*

Saint-Claude / Champagnole  
Tél. : 06.73.86.03.69 / 03.84.45.42.12  
contact@emma-grillet.fr  
www.emma-grillet.fr

## Atelier : A la découverte de soi

**Se connaître soi est important dans notre équilibre.  
A l'aide de divers outils thérapeutiques, nous pouvons prendre conscience de notre façon de vivre, de nos croyances, de nos limites, de nos blessures et nous pouvons modifier nos schémas de vie.  
Se connaître pour se réconcilier avec nous-mêmes.  
Se connaître pour prendre sa place Se connaître dans un but d'acceptation et d'amour.**

Ces ateliers se donnent en soirées (durée 3 heures)  
Ils initient à la connaissance de soi pour mieux vivre avec soi même, mieux vivre avec l'autre, mieux entrer dans une relation.  
Ils permettent au travers de cette connaissance de changer des comportements, de modifier des perceptions de vie, de résoudre et guérir des blessures passées.

**Dates** : Toutes les trois semaines le mardi à Saint-Claude, le mercredi à Champagnole  
**Coût** : 75 € le trimestre ou 15 € le cours  
**Conditions** : Voir au dos

## Atelier : Le toucher conscient

**Le toucher est un sens capital à notre bon équilibre.  
Le toucher conscient vise à réintroduire la dimension du toucher dans la relation humaine. Il est un outil agréable de communication et un moyen particulièrement efficace de lutter contre le stress.  
Le toucher est un outil permettant aussi de se réconcilier avec soi et son corps.**

Ces ateliers se font par demi-journée (durée environ 3 heures 30)  
Ils permettent de découvrir un toucher de confort et initient à la relation de bien-être au travers du toucher.

**Dates** : le samedi matin une fois tous les deux mois  
**Coût** : 50 € la matinée ou 35 € pour les élèves engagés



*Écoute et épanouissement personnel  
Psychologie de l'éveil et de l'ouverture de coeur*

Saint-Claude / Champagnole  
Tél. : 06.73.86.03.69 / 03.84.45.42.12  
contact@emma-grillet.fr  
www.emma-grillet.fr

## Atelier : La respiration consciente

**La respiration consciente, est avant tout une expérience personnelle. Elle permet de se réconcilier avec soi-même et d'élargir sa conscience grâce à un procédé naturel fondé sur l'utilisation de la respiration selon des modalités particulières.  
Les effets de la respiration sont souvent spectaculaires. Le travail de respiration permet de faire l'expérience simple et courageuse d'un face à face avec soi-même.**

Ces ateliers se font par demi-journée (durée environ 3 heures 30)  
Ils permettent de débloquent et canaliser positivement des émotions  
de transformer les blessures du passé en états de bien-être, de modifier notre perception de la vie, d'harmoniser le corps avec l'esprit  
de libérer des tensions corporelles, de vivre des états transpersonnels.

**Dates** : le samedi après-midi une fois tous les deux mois  
**Coût** : 45 € l'atelier de 4h

## Atelier : Expression plastique

**La créativité est un moteur dans notre vie.  
C'est elle qui nous permet de nous connaître, de nous épanouir et qui est essentielle à notre équilibre.  
Elle régit les plus grandes puissances qui nous habitent et à ce titre mérite d'être approfondie.  
De sa manière la plus aboutie, la créativité alimente l'union des énergies masculine- féminine, terre- ciel... et contribue à la construction de l'Être.**

Ces ateliers d'initiation et d'approfondissement à ces pratiques se donnent en début de soirée, ou en séances individuelles. (Présence minimum 1 fois/mois)  
Ils permettent de prendre un moment pour soi, avoir conscience de nos émotions et apprendre à les ressentir, apprendre à oser, à lâcher prise, à ressortir enrichi de l'expérience vécue.

**Dates** : Le lundi soir toutes les 5 semaines environ de 19h à 21h30  
**Coût** : 20 € l'atelier, 80 € le trimestre



*Écoute et épanouissement personnel  
Psychologie de l'éveil et de l'ouverture de cœur*

Saint-Claude / Champagnole  
Tél. : 06.73.86.03.69 / 03.84.45.42.12  
contact@emma-grillet.fr  
www.emma-grillet.fr

## Atelier : Voix et expression de soi

**La voix est un instrument dont le son / vibration circule dans le corps.  
L'expression vocale permet la libération du souffle et des émotions.  
Elle favorise la découverte de ses richesses intérieures, l'exploration de ses sens, l'accès à sa créativité.  
Le chant, improvisé ou tiré d'un répertoire amène à retrouver l'harmonie en soi.**

Pour les adolescents et les adultes.

**Séances collectives :**

**Dates :** Le vendredi de 14h30 à 16h00 ou de 13h30 à 15h00

**Coût :** 75 € le trimestre

**Séances individuelles :**

**Dates :** Séances de 1 heure, sur rendez-vous

**Coût :** 45 €

## Atelier : Transe-danse

**En danse-thérapie, le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau, à sortir de sa tête, à retrouver l'énergie de l'enfant. La danse-thérapie vise la prise de conscience de soi et la libération de tensions et de blocages inscrits dans la mémoire du corps. Ces ateliers ne sont pas des cours de danse au sens académique.  
Ces ateliers ne sont pas à vivre comme une "activité sportive", mais comme un véritable instant voué à la transformation ou à la libération de l'Être.**

Les mouvements peuvent être improvisés ou non et varient selon le style des cours. Le mouvement, au lieu d'être fabriqué, est ressenti. Chaque personne chemine à son rythme. L'esthétique n'est pas l'effet recherché. La musique n'est pas toujours présente ; Elle peut être un élément rassembleur, mais le silence favorise la recherche du rythme en soi.

**Séances collectives :**

**Dates :** le lundi de 17h30 à 19h ou sur RDV

**Coût :** 10 € l'atelier, 50 € le trimestre