

# L'EUTONIE C'EST ...

L'ART DE LA PRÉSENCE AU CORPS



UN TOUCHER SENSIBLE & RESPECTUEUX

UN MOUVEMENT LIBÉRATEUR, REDYNAMISANT

UNE ÉCOUTE SUBTILE DES SENSATIONS CORPORELLES,  
ANCRÉE DANS LE BIEN-ÊTRE

CETTE RENCONTRE PROFONDE AVEC VOUS-MÊME, SE VIT  
SELON VOTRE POSSIBLE ET SELON VOTRE RYTHME, DANS  
LE RESPECT DU VIVANT

## MYRIAM WOLFF

EUTONIE GERDA ALEXANDER® - AGRÉÉE ASCA

LA RELATION AU CORPS - LE TONUS - LES ÉMOTIONS

ÉDUCATRICE DE L'ENFANCE

EXPÉRIENCE EN INSTITUTION DE L'ENFANCE (30 ANS)

ACCUEIL DES PERSONNES CONCERNÉES PAR LA NEUROATYPIE  
(TSA, TDA/H, Troubles Dys)

+41 76 / 502 05 86

info@espace-awen.ch

espace-awen.ch



Enrichir la conscience corporelle. C'est apprendre à mieux sentir son corps et à mieux se sentir dans son corps.

Apprendre à moduler le tonus. C'est pouvoir agir, au quotidien, sur sa propre dynamique, énergie.

Apprendre à mieux sentir, comprendre, reconnaître, réguler et exprimer ses émotions. C'est mieux se connaître, pouvoir prendre du recul et formuler avec clarté un ressenti, un besoin ou une demande.

## *QUELQUES BIENFAITS*

- Délasser le corps, le libérer de tensions profondes et apaiser le mental qui s'adapte en continu à la demande sociale et à l'environnement
- Sentir une stabilité intérieure
- Développer l'estime de soi, la confiance
- Affirmer pleinement son identité propre
- Pouvoir poser la limite dans une relation ou dans une situation de vie
- Apaiser la douleur : dos, nuque, épaules, pieds ...
- Retrouver une dynamique intérieure, un sens dans sa vie
- Sentir son propre rythme, apprendre à faire des pauses
- Découvrir de nouvelles ressources intérieures, aussi infimes soit-elles



## *COMMENT SE PASSE UNE SÉANCE*

La séance commence par un temps d'écoute active de votre besoin.

Après l'échange vécu, un retour au corps vous est proposé, par le toucher et ou par le mouvement, libre et guidé, à l'écoute des différentes sensations corporelles.

Pour clore ce moment, si vous le désirez, un espace pour nommer votre vécu, votre ressenti ou vos questions est ouvert.

## *POUR QUI EST-CE ?*

J'accueille toute personne intéressée.

Et j'accompagne tout particulièrement les personnes concernées par le TSA (enfant et adulte autiste, parent-s, proche aidant ou pair-ressource), le TDA/H ou les troubles Dys.

Nourrie d'une connaissance expérientielle et académique du TSA, je me suis spécialisée dans les domaines de la relation au corps, du tonus & des émotions.

Séance Individuelle (adulte, enfant) / Séance Duo (adulte, parent-enfant) / Cours & Ateliers adulte