

Tarifs

*Journée Ressourcement (6h) 180 €
1/2 journée (3h) 110€

*Séance individuelle:

psychothérapie (1h) 60 €
fasciapulsologie (1h30) 70 €
massage (1h) 75 €
hydrothérapie du côlon 95 €

*Groupe hebdomadaire:

feldenkrais (1h) 10 €
yoga sur chaise (1h) 10 €
méditation (1h) 10 €
(possibilité d'abonnement).

*Groupe MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

Programme de 8 séances de 2h sur 8 semaines 450 €
(possibilité de fractionner le paiement)

Adhésion à l'association 15 €/an
(Tarif préférentiel pour stages)

Location salle: 15 €/h ou 120 €/J

AGNES TURQUOIS
Tel: 06 01 29 65 90



- Psychothérapeute
- Fasciapulsologue
- Instructrice Mindfulness (Pleine Conscience)
DU médecine, méditation et neurosciences

CHRISTIANE PENA
Tel: 06 75 86 10 70



- Praticienne de la méthode Feldenkrais
- Accompagnatrice en Relaxation
- Praticienne en Massages

- Programme "Ressourcement"
- Accompagnements (individuels et groupes)
- Stages

Espace "Vers Soi"
1302 Route de Bruch
47600 Montagnac sur Auvignon

Site: espaceverssoi.com
Mail: contact@espaceverssoi.com



Lieu de Ressourcement



Vous êtes fatigué, votre corps est douloureux, vous êtes las de vos questionnements...
Venez vous reposer, prendre soin de vous et oser "l'accompagnement"...

Bienvenu dans ce lieu paisible et bienveillant.

Moment "ressourcement"

Lors de votre journée ou 1/2 journée

Offrez-vous un moment de détente avec:

- Un **massage TAO** (doux) et/ou un **massage THAÏ** (tonique)
- Une séance de **Bol d'air Jacquier**: Méthode naturelle d'oxygénation cellulaire.
- Une séance de **Chi-machine** qui stimule la circulation.
- Un repos dans le **sauna**
- Conscience du corps par de la relaxation, méditation, éveil corporel, marche consciente dans la nature.

Collation lors d'une journée et tisanes offertes (eau dynamisée).

Accompagnements

Bénéficiez d'un accompagnement **individuel**:

- Accompagnement psychothérapeutique (ICV, psychothérapie essentielle...)
- Séances de fasciapulsologie avec approche biodynamique: thérapie manuelle douce libérant par le toucher la mémoire traumatique du corps.
- Massages
- Hydrothérapie du côlon

Bénéficiez de séances de **groupe**:

- Feldenkrais: approche corporelle par le mouvement et la prise de conscience de celui-ci.
- Méditation (cycle MBCT et/ou groupe hebdomadaire) par un instructeur Mindfulness



Stages

- Stage "**Un temps pour Soi**":

Ressentir, expérimenter, être présent à soi dans la joie et la créativité (méditation, exploration du corps et des sens, marche consciente...)

- Stages par intervenants extérieurs (mise à jour régulière sur le site...)

Danse Libre
Yoga
Sonothérapie

