

## 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...)

## Locations:

Location d'une salle de 80 m<sup>2</sup> avec tisanerie, terrasse de 30 m<sup>2</sup> et jardin.

Pour stages, réunions, séminaires, expositions...

AGNES TURQUOIS



- Psychothérapeute (Répertoriée ARS)
- Fasciapulsologue
- Instructrice Mindfulness (Plaine Conscience) DU médecine, méditation et neurosciences-Strasbourg 2013

Tel: 06.01.29.65.90

CHRISTIANE PENA



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

Tel: 06.75.86.10.70

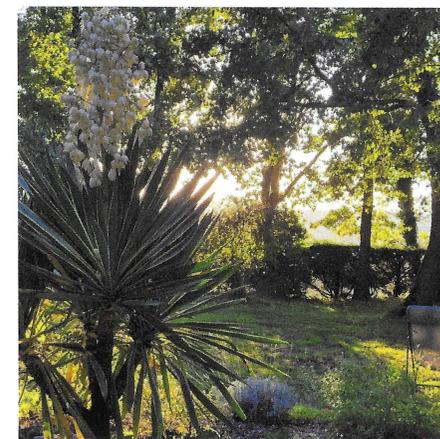


Espace "Vers Soi"  
1302 Route de Bruch  
47600 Montagnac sur Auvernion

Site: [espaceverssoi.com](http://espaceverssoi.com)  
Mail: [contact@espaceverssoi.com](mailto:contact@espaceverssoi.com)

## ESPACE "Vers Soi"

### *Lieu de Ressourcement*



- Programme "Ressourcement"
  - Accompagnements (individuels et groupes)
  - Stages
  - Location de salle

Vous êtes fatigué, votre corps est douloureux, vous êtes las de vos questionnements...

Venez vous reposer, prendre soin de vous et oser "l'accompagnement"...

## 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).

**Nous aurons plaisir à créer avec vous, votre programme dans ce lieu où nous avons pris soin de la qualité de l'environnement.**

## 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.
- Séances de massage

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



## Tarifs

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

**\*Séance individuelle:**

psychothérapie (1h) 60 €  
fasciapulsologie (1h30) 70 €  
massage (1h) 75 €

**\*Groupe hebdomadaire:**

feldenkrais (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