



### **MASSAGES BIODYNAMIQUES ET AUTO REGULATION DU CORPS**

tous les lundis, du 15 février au 19 avril 2010 de 19 h à 22 h  
cycle de 8 ateliers à Montpellier

Les massages biodynamiques sont basés sur la Psychologie biodynamique dont l'essence est d'entrer en contact avec l'énergie vivante au plus profond de soi, de la nourrir et de la laisser s'épanouir vers l'extérieur.

Au cours de ces ateliers, il s'agit d'apprendre à relâcher son stress, de développer sa sensibilité, de favoriser l'auto régulation du corps, pour trouver plus de confort et de vie dans son quotidien ainsi qu'une meilleure qualité de présence à soi-même et aux autres. Ces gestes simples, pratiqués dans un climat respectueux et sécurisant, amènent à un relâchement musculaire, respiratoire et émotionnel.

Prix : 35 € le 1er atelier ; engagement sur le cycle demandé après le premier atelier ; si engagement sur tout le cycle : 240 € (facilités de paiement).

Pour en savoir plus : Martine HERRBRECH 04 67 87 26 95 - 06 27 76 12 67 [m.herrbrech@wanadoo.fr](mailto:m.herrbrech@wanadoo.fr)

### **LES HEURES JOYEUSES**

Qu'est ce que c'est?

A chaque changement de saison, je vous propose de venir danser, échanger, vous laisser toucher en lien avec ces moments de transition. L'idée est de se faire plaisir, de bouger son corps en douceur et de rencontrer l'autre dans la simplicité et la bonne humeur.

C'est ouvert à tous, c'est un temps de détente, de partage, de plaisirs et de surprises.

Amenez vos ami(e)s et venez vous réchauffer le coeur en ces fins de semaine.

Les dates :

Heures Joyeuses Nouvelle Année : vendredi 15 janvier

Heures Joyeuses Printemps : vendredi 19 Mars

Heures Joyeuses Été : vendredi 18 Juin

Tarif: 35 euros.

Horaires: Accueil entre 20h et 20h30, démarrage à 20h30, fin vers 22h30

Où: CPPB, 59 Bd Ménilmontant, Paris 11e, M° Père Lachaise

Qui : Alexandra Pérol, thérapeute en psychologie biodynamique.

[alexandra.perol@free.fr](mailto:alexandra.perol@free.fr)

