



*De l'inconscient au conscient,
dans le corps et dans la tête.*

PROGRAMME
OCTOBRE 2021 > JUIN 2022

Atelier adulte d'improvisation vocale

Vous aimez chanter à tue-tête dans la salle de bain ou sur scène et vous voulez découvrir l'improvisation vocale? Entre chorale et musicothérapie, les *circle-songs* sont des moments de partage et d'exploration, accessibles à tous.

Travail sur le souffle, la posture, votre voix et votre capacité à lâcher prise.

Avec Catherine Tabusse, chanteuse, comédienne, D.U Musicothérapie.

Les jeudis de 19h00 à 21h00 au CENTRE LE 48 - Essai gratuit

Tarifs : 15€ l'atelier, 150€/trimestre + adhésion 5€

Inscriptions : 06 63 41 51 78

Méditation pleine présence et Mouvement Fondamental

Nous avons la possibilité d'améliorer notre quotidien par d'infimes changements dans notre façon de percevoir et d'agir sur le monde, avec les autres et nous-mêmes. Trouver notre lieu de repos dans notre être, lâcher-prise, parvenir à se régénérer, se glisser dans la part vivante de soi, étirer le temps et l'espace, se découvrir de nouvelles potentialités... le tout avec douceur et joie !

Avec Nathalie Bonnefis, praticienne en Fasciathérapie et Pédagogie Perceptive.

Les lundis de 18h à 19h30 au CENTRE LE 48

Tarifs : 10€/ séance + adhésion 5€

Inscriptions : 06 26 98 34 80

Groupes de parole

Un cercle, un lieu contenant d'écoute et d'échange pour que la parole circule librement autour de « thèmes » qui nous concernent, qui nous traversent, qui nous questionnent.

Favoriser l'expression, la libre association, la mise en commun pour des prises de conscience, une ouverture et une évolution vers la réalisation d' « être soi » parmi les autres.

Le féminin 12/10, Le masculin 09/11, La sexualité 07/12, Le couple 04/01, La parentalité 01/02,

La famille 08/03, Se réaliser 05/04, Se projeter 10/05, Thème libre 07/06.

Avec Estelle De Priester, psychanalyste et sophrologue.

Un mardi par mois. 18h-20h au CENTRE LE 48.

Tarifs : 15€/ séance + adhésion 5€

Inscriptions : 07 81 97 62 26

Atelier Do in - Auto-massage japonais

Massage que l'on effectue sur soi-même, qui se pratique régulièrement dans un but d'entretien de la santé et de prévention des maladies. Pratique dite de « Longue Vie » qui consiste à mettre tout notre corps en mouvement par des étirements, tapotements, frictions, procurant bien-être et détente.

Avec Annabelle Scholly Lotz, praticienne Shiatsu.

Les lundis de 12h30 à 13h30 au CENTRE LE 48

Tarif : 10€ l'atelier, 40€ les 5 + adhésion 5€

Inscriptions : 06 08 55 22 20

Atelier sophrologie

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle thérapeutique et de développement personnel qui vise à rétablir une harmonie « corps et esprit ».

Alliance d'exercices simples de respiration contrôlée, de détente musculaire et de visualisations positives. Cette pratique permet des prises de conscience, offrant une possibilité d'évolution et de développement du potentiel individuel.

Se détendre 28/09, Évacuer les tensions 26/10, Chasser le stress 23/11, Se recentrer 14/12, Installer l'apaisement 25/01, Un sommeil de qualité 15/02, Gérer ses émotions 22/03, Accroître ses capacités 19/04, L'estime de soi 24/05, Prendre conscience de son potentiel 21/06.

Avec Estelle De Priester, psychanalyste et sophrologue.

Un mardi par mois. 18h-20h au CENTRE LE 48.

Tarifs : 15€/ séance + adhésion 5€

Inscriptions : 07 81 97 62 26

Réflexologie, FasciaThérapie et Shiatsu, les samedis solidaires

Un samedi par mois, trois professionnelles proposent un espace de soins pour permettre à tous de bénéficier de leur pratique lors de séances individuelles.

Les samedis 23/10, 20/11, 04/12 entre 9h et 12h sur rendez-vous (dates 2022 à définir) au CENTRE LE 48.

Tarif libre (minimum 10€) par séance de 30 minutes + adhésion 5€

RÉFLEXOLOGIE : 06 27 67 89 95 SHIATSU : 06 08 55 22 20 FASCIATHÉRAPIE : 06 26 98 34 80

Danse-Thérapie. Les psy qui dansent...

Le corps est une voie essentielle pour faire émerger, accueillir et transformer les blocages inconscients qui agissent sur nos histoires. Associer nos approches professionnelles de psychanalyste et psychiatre à l'art, par le biais du mouvement libre, permet un accompagnement thérapeutique global et dynamique reliant le corps et l'esprit.

o Les dimanches, à la salle de danse 20 rue Jean Racine à Perpignan de 9h à 17h

Prendre sa place 17/10, Masculin et féminin 21/11, Danses et contes qui nous racontent 19/12, Ces peurs qui nous limitent 16/01, Moi enfant et moi adulte 06/02, Jeux et Je 20/03, Miroirs... miroirs 10/04, Donner, recevoir 15/05, Libre comme... 12/06

Accompagné par Audrey Avarello, psychanalyste et en formation certifiante de Danse Thérapeute EMVC® « Ecoute du Mouvement, la Voix du Corps® ».

Tarif journée 35€ + adhésion 5€. 12 personnes maximum.

Inscriptions : 06 13 15 62 08

o Week-end danse-thérapie. Les troubles alimentaires, vers une reconnexion au corps

Deux journées de thérapie en groupe de 12 personnes maximum pour les personnes présentant des troubles de l'alimentation. La danse, par son mouvement libre et créatif amène à un juste équilibre, entre maîtrise et lâcher prise.

Accompagné par Audrey Labarthe, psychiatre et Audrey Avarello, psychanalyste, toutes deux en formation certifiante de Danse Thérapeute EMVC® « Ecoute du Mouvement, la Voix du Corps® ».

Les 26 et 27/03 2022

Tarif week-end avec hébergement Gîtes ALTER ET GO à Marquixanes : 180€/personne (hébergement inclus)

Renseignements et inscriptions : 06 13 15 62 08

Les mercredis philo-sophro pour enfants

Partir à la découverte de l' « être: corps&esprit » que je suis, du monde qui m'entoure et dans lequel j'évolue. Par le biais d'une approche philosophique et sophro-ludique, les enfants pourront mettre à la réflexion commune leurs questionnements et pratiquer la sophrologie pour une meilleure compréhension de « soi ». Autour de sujets qui leurs sont familiers, nous aborderons différents thèmes tout au long de l'année.

Les émotions 17/11, Mon corps et ma tête 12/01, Le pouvoir du souffle 09/02, Chasser mes peurs 16/03, Le sommeil et les rêves 13/04, Avoir confiance en soi 18/05, Grandir et évoluer 15/06.

Un mercredi par mois. A partir de 6 ans - 15h-17h. Au centre le 48.

Avec David Laristan, animateur d'ateliers philo SEVE et Estelle De Priester, sophrologue.

Tarifs : 10€ par séance + adhésion 5€

Inscriptions : 07 81 97 62 26



Psy&Compagnie

est l'association de plusieurs professionnelles de la thérapie, praticiennes et artistes, issues de disciplines qui peuvent être complémentaires dans leurs approches et pour l'accompagnement des personnes.

L'association propose des temps de rencontre, d'échange et de pratique par des mises en situation lors d'ateliers, cours, conférences, ou matinées à thème.

L'objectif de Psy&Compagnie est d'offrir une approche introspective dynamique, ouverte et simple, en abordant sous des formes originales des sujets qui nous concernent tous.

SOPHROLOGIE ◦ PSYCHANALYSE ◦ CONTES ◦ RÉFLEXOLOGIE
MUSICOTHÉRAPIE IMPROVISATION CHANT ◦ SHIATSU ◦ PÉDAGOGIE PERCEPTIVE
IMPROVISATION THEÂTRALE ◦ CIRCLE SONG ◦ MOUVEMENT FONDAMENTAL
HYPNOSE SAJECE ◦ PHILOSOPHIE ◦ DRAMATHÉRAPIE

Pour l'ensemble de la programmation, le nombre de places est limité et les mesures sanitaires en vigueur sont soigneusement respectées.

RENSEIGNEMENTS

06 13 15 62 08 . psyetcompagnie@yahoo.com . 

CENTRE DE SOIN Le 48 . 48 avenue de l'ancien Champs de Mars à Perpignan - (proche Torcatis)

Association partenaire : 