

Conférences et formations

Premier semestre
2018



**Prenez soin de votre santé
en vous offrant un printemps vitaminé**

La Photothérapie

Résumé :

Lorsque l'on utilise la photo pour soigner

Intervenante :

Emilie Danchin est philosophe, photographe, thérapeute et experte en photothérapie. Son champ de prédilection déborde le strictement photographique pour inclure des questionnements existentiels et des méthodes participatives, dont les vertus rejoignent le champ de la clinique. Elle a développé un cadre d'activités plus vaste, Analytique photographique®, dans lequel elle concilie sa passion pour l'image et celle pour l'humain. Du coup, de nombreuses expériences menées auprès de publics variés ont également enrichi son univers et sa réflexion visuelle dont elle viendra nous parler, et ce, dans des champs d'activités distincts : l'art, la thérapie, la médiation artistique, la formation.

Date :

Jeudi 8 mars, 19h-20h30

Prix : CHF 20.-



L'homéopathie, une autre voie

Résumé :

A partir d'une expérience clinique de plus de 30 ans, le Dr William Suerinck vous invite à découvrir ce qu'est l'homéopathie uniciste. Une approche thérapeutique subtile et complexe qui semble activer notre potentiel d'auto-guérison. Un outil privilégié aux côtés de l'allopathie au sein de la médecine intégrative dans les maladies chroniques les plus graves.

Intervenant :

Dr William Suerinck, médecin psychiatre, homéopathe

Date :

Jeudi 29 mars, 18h30-20h30

Prix : Gratuit sur inscription



CycloShow Découvrir la puberté et les règles - Atelier pour filles de 10 à 14 ans

Résumé :

J'en prends soin... parce que c'est précieux ! Le CycloShow explique le déroulement du cycle féminin, le pourquoi des règles, les changements du corps à la puberté.

Intervenantes :

Marie-Isabelle Hartmann, Animatrice CycloShow à CorpsEmoi, Infirmière formatrice d'adultes
***Véronique Kupper**, animatrice CycloShow et XY-évolution à CorpsEmoi, enseignante.

Dates :

Les samedis (dates à choix) :
*20 janvier, de 10h à 17h
21 avril, de 10h à 16h
26 mai, de 10h à 16h
15 septembre, de 10h à 16h
3 novembre, de 10h à 16h
*24 novembre, de 10h à 17h

Prix : CHF 110.- par atelier
Inclus : remise du livre «Que se passe-t-il dans mon corps»
E. Raith-Paula (valeur CHF 30.-)



XY-évolution Découvrir la puberté Atelier pour garçons de 10 à 14 ans

Résumé :

A la conquête de l'homme que je deviens. L'atelier explique la puberté et les changements du corps au masculin ainsi que le chemin de la conception. Ateliers pour jeunes garçons de 10 à 14 ans accompagnés de leur papa.

Intervenante :

Véronique Kupper, animatrice CycloShow et XY-évolution à CorpsEmoi, enseignante.

Dates :

Les samedis de 10h à 16h (dates à choix) :
17 mars
22 septembre

Prix : CHF 80.- par atelier



Ateliers culinaires Quand bien manger rime avec santé - les réflexes à prendre

Résumé :

Les réflexes à prendre pour que bien manger rime avec santé.

Thèmes :

1. Comment composer une assiette essentielle et veiller à une alimentation source de santé ?
2. Egayer son assiette avec une sensibilité au gluten et/ou aux produits laitiers.
3. Le sucre, une drogue douce et pernicieuse.

Intervenante :

Annelaure Bouille, naturopathe et nutritionniste diplômée en micro-nutrition

Dates :

Les samedis de 10h30 à 14h30
Thème 1 : 27 janvier
Thème 2 : 10 mars
Thème 3 : 16 juin

Prix : CHF 140.-
Inclus : cours théoriques, pleine conscience alimentation, recettes du jour et repas



Jeûne préventif accompagné Le jeûne préventif - un temps pour soi

Résumé :

Le jeûne est une cure dépurative qui régénère l'organisme dans son ensemble. C'est un cadeau à offrir à son corps et à son âme, un temps pour soi. Utile en période de changement, le jeûne amène une clarté intérieure, procure une sensation de bien-être et une grande légèreté. Jeûner pendant 5 jours tout en continuant à pratiquer ses occupations habituelles ou son travail.

Intervenante :

Annelaure Bouille, naturopathe et nutritionniste diplômée en micro-nutrition

Dates :

1ère édition :
du vendredi 23 au mardi 27 février
2e édition :
du vendredi 1er au mardi 5 juin

Prix : CHF 280.-
Inclus : cours théoriques, support de cours, mouvements corporels, médiation pleine conscience, randonnée, partage



Ateliers culinaires
« découvertes »

Résumé :

Thèmes :

1. Cuisson douce et épices, une alimentation saine et réconfortante pour l'hiver
2. Recettes santé pour un printemps en pleine forme

Intervenante :

Julie Jaquet, diététicienne et conseillère en nutrition Kousmine

Dates :

Les jeudis de 18h à 20h30 :

Thème 1, dates à choix :

25 janvier,
22 février.

Thème 2, dates à choix :

19 avril,
24 mai.

Prix : CHF 80.-
Inclus : cours,
recette du jour
et plat cuisiné

Ateliers culinaires
thématiques

Résumé :

1. Une rentrée en pleine forme : soupes d'hiver et légumes anciens pour un repas chaud, complet et sain
2. Une rentrée en pleine forme : tartines végétales pour plus de protéines vertes
3. Algues et graines germées pour plus de protéines vertes
4. Desserts 100% végétaux, libres de gluten et de sucres raffinés
5. Pic-nic et encas 100% végétal, libre de gluten : l'affaire est dans le sac !
6. Cuisine 100% végétale, libre de gluten et de sucres raffinés en 30 minutes chrono
7. Desserts 100% végétaux, libres de gluten et de sucres raffinés
8. Apéros & snacks 100% vitalité - 100% convivialité

Intervenante :

Sylvie Ramel, animation et recherche culinaire

Dates :

1. Mardi 30 jan. de 18h30 à 20h30
2. Jeudi 1er fév. de 18h30 à 20h30
3. Jeudi 8 fév. de 18h30 à 20h30
4. Vend. 9 fév. de 18h30 à 20h30
5. Jeudi 26 avril de 18h30 à 20h30
6. Samedi 28 avril de 11h à 13h
7. Lundi 28 mai de 18h30 à 20h30
8. Mardi 29 mai de 18h30 à 20h30

Prix : CHF 80.-
Inclus : support de cours
et repas

Ateliers d'introduction :
les bases d'une cuisine
végétale hypotoxique

Résumé :

Cuisine 100% végétale, zéro gluten, zéro sucres raffinés, zéro tralala

Intervenante :

Sylvie Ramel, animation et recherche culinaire

Dates :

1. Dimanche 22 avril de 15h à 19h
2. Dimanche 6 mai de 10h à 14h
3. Dimanche 27 mai de 10h à 14h
4. Dimanche 24 juin de 12h à 16h

Prix : CHF 120.-
Inclus : support de cours
et repas

Mouvement et
méditation - un chemin vers
soi et les autres

Résumé :

L'objectif des ateliers est d'apprendre à bouger en respectant la physiologie du corps, par une pratique gestuelle douce, lente et revitalisante. Le respect de cette physiologie donne accès à l'émergence du mouvement en soi, de ses impulsions propres et de son expressivité. Un autre objectif est d'apprendre à habiter son corps immobile et l'écouter, lors des temps de méditation. La rencontre avec le silence se fait progressivement, dans l'objectif de découvrir une nouvelle réalité de soi.

Intervenante :

Corinne Arni, thérapeute et formatrice en Fasciathérapie et Gymnastique Sensorielle

Dates :

Les lundis de 19h à 20h30 :
22 janvier
5 février
19 février
19 mars
16 avril
30 avril

Prix : CHF 40.- par atelier ou
CHF 200.- pour le module
de 6 ateliers*

*Tarif préférentiel payable
d'avance, non remboursable sauf
sur remise d'un certificat médical



Ateliers Yoga Nidra

Résumé :

Le yoga nidra est une puissante technique de méditation. Ce yoga mental (raja-yoga), qui se pratique allongé, a pour visée de dénouer la triple tension : physique, mentale et émotionnelle. A ce titre, yoga nidra est un moyen de transformation intérieure permettant au besoin d'envisager l'existence sous un jour nouveau. Chaque pratique sera soigneusement préparée avec du hatha-yoga doux (postures et respirations) accompagnées de mantras et kirtans (chants à l'harmonium indien et bols tibétains).

Intervenants :

Blaise Angel, formateur d'adultes, coach professionnel IDC certifié, certifié Yoga Suisse et **Grégory Mauroux**, prof. dipl. Yoga du Son

Dates :

Les dimanches matins
de 9h30 à 11h30 :
14 et 28 janvier
4 et 18 mars
29 avril
24 juin

Prix : CHF 50.- par atelier ou
CHF 280.- pour le module
de 6 ateliers*

*Tarif préférentiel payable
d'avance, non remboursable sauf
sur remise d'un certificat médical

Soirée Kirtans & Bhajans -
Mantra chanting

Résumé :

Le Chant de Mantra est l'un des aspects les plus sacrés et les plus pratiques du yoga. Notre corps est immédiatement touché et mis en vibration par le son. S'ensuit un état méditatif joyeux, léger, délicieux. Les Kirtans & Bhajans seront reliés par de courtes méditations.

Intervenants :

Blaise Angel, formateur d'adultes, coach professionnel IDC certifié, certifié Yoga Suisse et **Grégory Mauroux**, prof. dipl. Yoga du Son

Dates :

Les vendredis de 19h30 à 21h :
16 mars
22 juin

Prix : CHF 30.- par atelier



Hatha yoga sur le thème : exploration de l'énergie de l'hiver en yoga, l'intériorisation comme outil de connaissance de soi

Résumé :

Le froid, la neige, les jours courts, le silence... l'hiver nous invite au repli, au retour vers soi, à l'exploration des profondeurs. La pratique de yoga, à travers mouvements, postures, assises, et relaxations, nous accompagnera sur ce chemin avec bienveillance. La vibration, le son et l'élément eau seront nos guides. Une matinée en douceur pour avancer un peu plus vers soi...

Intervenante :

Marion Doukhan, enseignante de yoga de l'énergie et yoga maternité

Date :

Samedi 13 janvier, de 9h à 12h

Prix : CHF 50.-
Inclus : fiche pratique
quotidienne en lien
avec le thème

Hatha yoga sur le thème : atelier de yoga du féminin

Résumé :

Cet atelier d'une matinée est destiné aux femmes désireuses d'explorer leur féminité. Nous partirons à la découverte de notre corps de femme et de son potentiel, et nous verrons comment l'habiter pleinement pour s'y sentir bien et l'aimer. A travers des mouvements, postures, respirations et relaxations profondes, nous inviterons la conscience à se promener dans l'espace féminin, le rendre lumineux et en faire un ami. Un atelier pour toutes les femmes qui cherchent à s'aimer un peu plus...

Intervenante :

Marion Doukhan, enseignante de yoga de l'énergie et yoga maternité

Date :

Samedi 10 février, de 9h à 12h

Prix : CHF 50.-
Inclus : fiche pratique
quotidienne en lien
avec le thème

Hatha yoga sur le thème : exploration de l'énergie du printemps, l'enracinement en énergie montante

Résumé :

L'énergie de printemps, de par sa force et sa soudaineté, peut parfois déstabiliser. La pratique de yoga nous aidera à canaliser et optimiser cette force émergente, tout droit sortie des profondeurs de l'hiver, pour nous permettre de vivre ce nouveau cycle qui démarre avec harmonie et enracinement, pour un bien-être de corps et d'esprit.

Intervenante :

Marion Doukhan, enseignante de yoga de l'énergie et yoga maternité

Date :

Samedi 31 mars, de 9h à 12h

Prix : CHF 50.-
Inclus : fiche pratique
quotidienne en lien
avec le thème

Hatha yoga sur le thème : se laisser porter par l'énergie d'été

Résumé :

La douceur de l'énergie d'été nous invite au lâcher-prise. Nous verrons comment accompagner en yoga cette force tranquille de l'été pour maintenir une qualité de présence à Soi et à l'instant, à travers mouvements, postures, relaxations et assises, accompagnés de l'élément air et de la vibration.

Intervenante :

Marion Doukhan, enseignante de yoga de l'énergie et yoga maternité

Date :

Samedi 23 juin, de 9h à 12h

Prix : CHF 50.-
Inclus : fiche pratique
quotidienne en lien
avec le thème

Danse de l'être

Résumé :

Danse libre spontanée, créative, guidée par nos sensations intérieures. Une invitation à vivre un rapport plus intime avec notre être, à percevoir notre corps de l'intérieur, à s'enraciner davantage dans le moment présent. Un temps pour développer plus de confiance en soi et en son corps. Nul besoin de savoir danser, juste avoir l'envie de goûter aux joies de son corps en mouvement.

Intervenante :

Dr Régine May, psychiatre, psychothérapeute

Dates :

Les mardis de 19h à 20h30 :
23 janvier,
20 février,
13 mars,
15 mai,
12 juin

Prix : CHF 60.- par cours ou
CHF 250.- pour le module
de 5 ateliers

Introduction à la méthode T.R.E.® de David Berceci : exercices de libération de tension et du trauma

Résumé :

La méthode T.R.E.® (Tension and Trauma Releasing Exercises) de David Berceci (Ph.D.) est un magnifique outil pour aider le corps à se libérer des schémas profonds et chroniques de tension, du stress et du trauma. Elle consiste en une série d'exercices simples afin de fatiguer des groupes de muscles spécifiques pour déclencher des tremblements ou des vibrations naturelles. La méthode TRE® permet ainsi au système nerveux autonome de s'auto-réguler et de pouvoir relâcher des tensions profondes, en toute sécurité.

Intervenante :

Annette Kosak, praticienne certifiée en TRE®

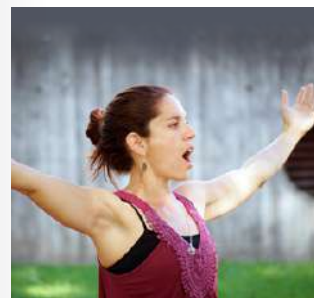
Dates :

A choix : atelier d'une journée ou série de 3 soirées de 2 heures.

Atelier d'une journée :
le samedi 3 mars,
9h30 - 13h et 14h30 - 17h30.

Série de 3 soirées de 2h :
les mardis de 19h à 21h
17 et 24 avril, 1er mai.

Prix : CHF 180.- pour la journée
ou pour le module de
3 soirées.
Inclus : support de cours



Le Corps a la Parole

Manager avec sérénité

Gestion de la fertilité :
pour favoriser ou limiter
les naissancesPour une meilleure santé :
retrouvez le poids qui vous
convient !

Cours de yoga de l'énergie

Cours de yoga du féminin

Résumé :

Le corps n'est pas seulement notre véhicule, c'est aussi un allié et un guide.

Écouter son corps et lui donner la parole.

MLC© et Playback Théâtre

Intervenants :

Carolien Boerrigter, coach, thérapeute, diplômée MLC© et **Pol Marchandise**, psychologue, charpentier, acteur de Playback Théâtre

Dates :

de 9h à 12h et de 13h30 à 17h

Dates à choix :

Samedi 3 février

Vendredi 27 avril

Prix : CHF 280.-

Inclus : formation et pauses (réfectoire à disposition pour midi)

Résumé :

Développer vos softskills, s'approprier des outils de gestion du stress et d'intelligence émotionnelle pour un leadership plus en conscience et plus serein. Cet atelier est essentiellement axé sur des outils pragmatiques, utiles dans la vie quotidienne en entreprise et au-delà.

Intervenante :

Laurence Ranger, sophrologue & Coach certifiée, formatrice d'adultes

Date :

Mercredi 25 avril

de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Prix : CHF 380.-

Inclus : support de cours

Résumé :

Découvrir une méthode applicable dans toutes les phases de la vie fertile et promue par l'OMS : comment connaître le cycle de la femme et ses subtilités pour en déterminer les périodes fertiles et infertiles

Thème 1 : désir d'enfant : cours 1, 2 et 3

Thème 2 : éviter une grossesse : cours 1 à 5

Intervenante :

Rachel Marston, praticienne en médecine chinoise et monitrice PFN

Dates :

Les lundis de 20h à 22h :

Thème 1 :

Cours 1 : 12 mars

Cours 2 : 26 mars

Cours 3 : 23 avril

Thème 2 : Cours 1 à 5

Cours 4 : 7 mai

Cours 5 : 18 juin

Prix : CHF 60.- par cours.

Inclus : support de cours

Résumé :

- Reprendre contact avec vos sensations, votre corps : écouter ce que votre corps vous dit
- Comment réduire vos apports caloriques sans privation avec la méthode du «rajouter»
- L'index glycémique : un outil primordial pour maîtriser votre tour de taille
- Votre bilan impédance métrie (IMC, masse musculaire, hydrique, âge métabolique)
- Construisez votre assiette idéale pas à pas
- Bien dans votre corps - bien dans votre tête : cela passe aussi par l'alimentation

Intervenante :

Isabelle Agassis, nutritionniste

Dates :

Le mardi de 18h30 à 20h

(dates à choix) :

16 janvier

20 mars

Prix : CHF 70.-

Inclus : support de cours

Résumé :

Le yoga de l'énergie est un hatha-yoga classique, adapté aux occidentaux, visant à harmoniser la circulation de notre énergie, et ainsi dénouer les tensions ou blocages physiques, fortement reliés à notre émotionnel. La fluidité des mouvements, la tenue des postures avec douceur et fermeté, combinées à la conscience sur la respiration et l'énergie qui s'écoule en nous et autour de nous, permettent au corps et à l'esprit de se relâcher, pour s'unifier. Le chemin des retrouvailles avec Soi s'ouvre à nous, avec joie.

Intervenantes :

Marion Doukhan, enseignante de yoga de l'énergie et yoga maternité

Dates :

1 mercredi sur 2, de 17h45 à 19h15,

10 et 24 janvier

7 et 28 février

14 et 28 mars

18 avril

2, 16 et 30 mai

13 et 27 juin

Prix : CHF 30.- ou

CHF 150.-

le module de 6 cours*

*Tarif préférentiel payable d'avance, non remboursable sauf sur remise d'un certificat médical

Résumé :

Le yoga de la femme est un hatha-yoga basé sur l'enseignement du yoga de l'énergie, adapté spécifiquement aux femmes. Nous insistons sur l'exploration et l'observation de notre corps de femme, par des mouvements, des postures et des pratiques d'intériorisation adaptées. Une attention particulière est portée sur la zone du bassin, chaudron de l'énergie féminine, que nous apprendrons à connaître et à aimer. Le tout avec bienveillance et en douceur.

Intervenante :

Marion Doukhan, enseignante de yoga de l'énergie et yoga maternité

Dates :

1 mercredi sur 2, de 19h30 à 21h,

10 et 24 janvier

7 et 28 février

14 et 28 mars

18 avril

2, 16 et 30 mai

13 et 27 juin

Prix : CHF 30.- ou

CHF 150.-

le module de 6 cours*

*Tarif préférentiel payable d'avance, non remboursable sauf sur remise d'un certificat médical



A la recherche du demi-verre plein

Soyez en avance sur votre santé© - Initiation aux principes de l'énergétique

Résumé :

Apprendre à mieux composer avec une maladie grave et les pertes qu'elle entraîne

- Derrière le demi-verre vide (l'épreuve), il doit forcément exister un demi-verre plein (une opportunité) qu'il s'agit de faire apparaître à la conscience.
- Nous verrons, en d'autres termes, qu'il est possible de tirer profit d'une situation difficile au lieu de seulement l'endurer douloureusement.

Intervenant :

Philippe Maire, directeur d'EMS, formateur en accompagnement de fin de vie, écrivain

Dates à choix :

5 et 6 mars 2018, de 9h à 16h30
17 et 18 mai 2018, de 9h à 16h30

Prix : CHF 400.-
pour les 2 jours
de séminaire

Inclus : remise du livre «Un Temps pour Tout» de Ph. Maire
(repas et hébergement à charge des participants)

Résumé :

En 2 jours, vous découvrirez les bases fondamentales de l'énergétique « de la tradition à la quantique », la réalité du monde visible et la réalité du monde invisible, l'approche universelle du CHI. Ce séminaire sera composé de nombreux ateliers pratiques

Intervenant :

Dr Claude Baudouin, médecin généraliste, diplômé en micronutrition et phyto-aromathérapie, spécialiste en biologie du vieillissement

Date :

Vendredi 4 et samedi 5 mai

Prix : CHF 550.-
Inclus : pauses, repas de midi, hébergement et support de cours (séminaire de 2 jours)



Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (tout public)

La Photothérapie : comprendre la portée thérapeutique de la photographie et la mettre en application dans des cadres de soin (professionnels)

Résumé :

Apprendre à se détendre par soi-même est l'objectif de cette formation.

Enjeu majeur du bien-être, la relaxation est indispensable à la santé et à la réussite personnelle.

Vous acquérez les techniques de base de la relaxologie psycho-corporelle :

- . Prise de conscience corporelle.
- . Architecture de la respiration.
- . Visualisation.
- . Relaxation.

Intervenants :

Blaise Angel, certifié Yoga Suisse et **Grégory Mauroux**, prof. dipl. Yoga du Son

Dates :

Module de 5 rencontres les dimanches matin de 9h30 à 11h30 :

1. 21 janvier
2. 4 février
3. 11 mars
4. 22 avril
5. 17 juin

Prix : CHF 420.- ou CHF 400.- si 2 personnes s'inscrivent ensemble.
Inclus : support audio de relaxation (clé USB)



Résumé :

Les pratiques de soin par la photographie se multiplient. Or, si on observe des effets thérapeutiques, ils ne sont ni hasardeux, ni magiques. Leur avènement peut être expliqué et encadré sur un plan clinique, théorique et pratique, en approfondissant les concepts d'imaginaire et de relation. C'est tout l'enjeu pédagogique et méthodologique de cette formation en 2 parties à l'utilisation des techniques de photothérapie et de photographie thérapeutique dans une approche psychosomatique relationnelle.

Intervenante :

Emilie Danchin, philosophe, artiste photographe, thérapeute en psychosomatique relationnelle et en hypnose ericksonienne, experte en photothérapie et en photographie thérapeutique, formatrice d'adultes et socio-thérapeute

Dates

Du jeudi au dimanche, de 9h30 à 17h30 (pause de 13h à 14h30) :

Module 2 : du jeudi 22 au dimanche 25 mars

Module 1 : du jeudi 7 au dimanche 10 juin

Prix : CHF 850.-
Inclus : support de cours



Janvier			
10 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-
13 Samedi	9h-12h	Hatha yoga : thème Exploration de l'énergie de l'hiver	CHF 50.-
14 Dimanche	9h30-11h30	Atelier Yoga Nidra	CHF 50.-
16 Mardi	18h30-20h	Cours Pour une meilleure santé : retrouvez le poids qui vous convient!	CHF 70.-
20 Samedi	10h-17h	Atelier CycloShow	CHF 110.-
21 Dimanche	9h30-11h30	Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (module 5 rencontres)	CHF 420.-
22 Lundi	19h-20h30	Atelier Mouvement et méditation - un chemin vers soi et les autres	CHF 40.-
23 Mardi	19h-20h30	Atelier Danse de l'être	CHF 60.-
24 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-
25 Jeudi	18h-20h30	Atelier culinaire « découvertes » - thème 1	CHF 80.-
27 Samedi	10h30-14h30	Atelier culinaire Quand bien manger rime avec santé - thème 1	CHF 140.-
28 Dimanche	9h30-11h30	Atelier Yoga Nidra	CHF 50.-
30 Mardi	18h30-20h30	Atelier culinaire thématique no 1	CHF 80.-

Février			
1 Jeudi	18h30-20h30	Atelier culinaire thématique no 2	CHF 80.-
3 Samedi	9h-17h	Atelier Le Corps a la Parole	CHF 280.-
4 Dimanche	9h30-11h30	Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (jour 2)	
5 Lundi	19h-20h30	Atelier Mouvement et méditation un chemin vers soi et les autres	CHF 40.-
7 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-
8 Jeudi	18h30-20h30	Atelier culinaire thématique no 3	CHF 80.-
9 Vendredi	18h30-20h30	Atelier culinaire thématique no 4	CHF 80.-
10 Samedi	9h-12h	Hatha yoga : thème Yoga du féminin	CHF 50.-
19 Lundi	19h-20h30	Atelier Mouvement et méditation un chemin vers soi et les autres	CHF 40.-
20 Mardi	19h-20h30	Atelier Danse de l'être	CHF 60.-
22 Jeudi	18h-20h30	Atelier culinaire « découvertes » thème 1	CHF 80.-
23 Vendredi	18h-20h	Jeûne préventif accompagné un temps pour soi (5 jours)	CHF 280.-
24 Samedi	18h-20h	Jeûne préventif (jour 2)	
25 Dimanche	14h-16h30	Jeûne préventif (jour 3)	
26 Lundi	18h-20h	Jeûne préventif (jour 4)	
27 Mardi	18h-20h	Jeûne préventif (jour 5)	
28 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-

Mars			
3 Samedi	9h30 -17h30	Atelier TRE® : exercices de libération de tension et du trauma	CHF 180.-
4 Dimanche	9h30-11h30	Atelier Yoga Nidra	CHF 50.-
5 Lundi	9h-16h30	Séminaire A la recherche du demi- verre plein (séminaire 2 jours)	CHF 400.-
6 Mardi	9h-16h30	Séminaire A la recherche du demi- verre plein (jour 2)	
8 Jeudi	19h-20h30	Conférence La Photothérapie	CHF 20.-
10 Samedi	10h30-14h30	Atelier culinaire Quand bien manger rime avec santé - thème 2	CHF 140.-
11 Dimanche	9h30-11h30	Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (jour 3)	
12 Lundi	20h-22h	Cours Gestion de la fertilité : thème Désir d'enfant (module 3 cours)	CHF 180.-
13 Mardi	19h-20h30	Atelier Danse de l'être	CHF 60.-
14 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-
16 Vendredi	19h30-21h	Soirée Kirtans & Bhajans - Mantra chanting	CHF 30.-
17 Samedi	10h-16h	Atelier XY-Evolution	CHF 80.-
18 Dimanche	9h30-11h30	Atelier Yoga Nidra	CHF 50.-
19 Lundi	19h-20h30	Atelier Mouvement et méditation un chemin vers soi et les autres	CHF 40.-
20 Mardi	18h30-20h	Cours Pour une meilleure santé : retrouvez le poids qui vous convient	CHF 70.-
22 Jeudi	9h30-17h30	Formation La Photothérapie (pour professionnels) : module 2 (module 4 jours)	CHF 850.-
23 Vendredi	9h30-17h30	Formation La Photothérapie (jour 2)	
24 Samedi	9h30-17h30	Formation La Photothérapie (jour 3)	
25 Dimanche	9h30-17h30	Formation La Photothérapie (jour 4)	
26 Lundi	20h-22h	Cours Gestion de la fertilité : thème Désir d'enfant (cours 2)	
28 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-
29 Jeudi	18h30-20h30	Conférence L'homéopathie, une autre voie (sur inscr.)	Gratuit
31 Samedi	9h-12h	Hatha yoga : thème Exploration de l'énergie du printemps	CHF 50.-

Avril			
16 Lundi	19h-20h30	Atelier Mouvement et méditation - un chemin vers soi et les autres	CHF 40.-
17 Mardi	19h-21h	Atelier TRE® : exercices de libération de tension et du trauma (cours 1, 2 et 3)	CHF 180.-
18 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-
19 Jeudi	18h-20h30	Atelier culinaire « découvertes » - thème 2	CHF 80.-
21 Samedi	10h-16h	Atelier CycloShow	CHF 110.-
22 Dimanche	9h30-11h30	Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (jour 4)	
22 Dimanche	15h-19h	Atelier d'introduction : les bases d'une cuisine végétale hypotoxique	CHF 120.-
23 Lundi	20h-22h	Cours Gestion de la fertilité : thème Désir d'enfant (cours 3)	
24 Mardi	19h-21h	Atelier TRE® : exercices de libération de tension et du trauma (jour 2)	
25 Mercredi	9h-17h	Atelier Manager avec sérénité	CHF 380.-
26 Jeudi	18h30-20h30	Atelier culinaire thématique no 5	CHF 80.-
27 Vendredi	9h-17h	Atelier Le Corps a la Parole	CHF 280.-
28 Samedi	11h-13h	Atelier culinaire thématique no 6	CHF 80.-
29 Dimanche	9h30-11h30	Atelier Yoga Nidra	CHF 50.-
30 Lundi	19h-20h30	Atelier Mouvement et méditation - un chemin vers soi et les autres	CHF 40.-

Mai

1 Mardi	19h-21h	Atelier TRE® : exercices de libération de tension et du trauma (jour 3)	
2 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-
4 Vendredi	8h30-18h	Soyez en avance sur votre santé - Initiation aux principes de l'énergétique (séminaire de 2 jours)	CHF 550.-
5 Samedi	7h30-18h	Soyez en avance sur votre santé (jour 2)	
6 Dimanche	10h-14h	Atelier d'introduction : les bases d'une cuisine végétale hypotoxique	CHF 120.-
7 Lundi	20h-22h	Cours Gestion de la fertilité : thème Eviter une grossesse (cours 4)	CHF 300.-
15 Mardi	19h-20h30	Atelier Danse de l'être	CHF 60.-
16 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-
17 Jeudi	9h-16h30	Séminaire A la recherche du demi-verre plein (séminaire 2 jours)	CHF 400.-
18 Vendredi	9h-16h30	A la recherche du demi-verre plein (jour 2)	

Mai - suite			
24 Jeudi	18h-20h30	Atelier culinaire « découvertes » - thème 2	CHF 80.-
26 Samedi	10h-16h	Atelier CycloShow	CHF 110.-
27 Dimanche	10h-14h	Atelier d'introduction : les bases d'une cuisine végétale hypotoxique	CHF 120.-
28 Lundi	18h30-20h30	Atelier culinaire thématique no 7	CHF 80.-
29 Mardi	18h30-20h30	Atelier culinaire thématique no 8	CHF 80.-
30 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-

Juin

1 Vendredi	18h-20h	Jeûne préventif accompagné - un temps pour soi (5 jours)	CHF 280.-
2 Samedi	18h-20h	Jeûne préventif (jour 2)	
3 Dimanche	14h-16h30	Jeûne préventif (jour 3)	
4 Lundi	18h-20h	Jeûne préventif (jour 4)	
5 Mardi	18h-20h	Jeûne préventif (jour 5)	
7 Jeudi	9h30-17h30	Formation La Photothérapie (pour professionnels) : module 1 (module 4 jours)	CHF 850.-
8 Vendredi	9h30-17h30	Formation La Photothérapie (jour 2)	
9 Samedi	9h30-17h30	Formation La Photothérapie (jour 3)	
10 Dimanche	9h30-17h30	Formation La Photothérapie (jour 4)	
12 Mardi	19h-20h30	Atelier Danse de l'être	CHF 60.-
13 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-
16 Samedi	10h30-14h30	Atelier culinaire Quand bien manger rime avec santé - thème 3	CHF 140.-
17 Dimanche	9h30-11h30	Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (jour 5)	
18 Lundi	20h-22h	Cours Gestion de la fertilité : thème Eviter une grossesse (cours 5)	
22 Vendredi	19h30-21h	Soirée Kirtans & Bhajans - Mantra chanting	CHF 30.-
23 Samedi	9h-12h	Hatha yoga : thème : Se laisser porter par l'énergie de l'été	CHF 50.-
24 Dimanche	9h30-11h30	Atelier Yoga Nidra	CHF 50.-
	12h-16h	Atelier d'introduction : les bases d'une cuisine végétale hypotoxique	CHF 120.-
27 Mercredi	17h45-19h15	Cours de yoga de l'énergie	CHF 30.-
	19h30-21h	Cours de yoga du féminin	CHF 30.-



Les prestations du Centre de santé

Médecine générale

Dr Tatjana Barras-Kubski
Dr Bruno Barbut
Dr Line Cabot
Dr Claire Haufman
Dr Catherine Meunier
Dr Didier Meunier
Dr Marc Peignier
Dr Catherine Salvi-Defrasne
Dr Reiner Trapp
Dr Marie-Antoinette Romeo

Homéopathie

Dr Tatjana Barras-Kubski
Dr Bruno Barbut
Dr Line Cabot
Dr Marc Peignier
Dr Catherine Salvi-Defrasne
Dr Marie-Antoinette Romeo
Dr William Suerinck
Dr Reiner Trapp

Acupuncture

Dr Claire Haufman
Dr Catherine Meunier
Dr Didier Meunier
Dr Marie-Antoinette Romeo

Médecine de la femme et gestion de l'infertilité

Dr Tatjana Barras-Kubski
Dr Line Cabot
Dr Claire Haufman
Dr Catherine Salvi-Defrasne

Phytothérapie

Dr Tatjana Barras-Kubski
Annelaure Bouille
Dr Line Cabot
Dr Claire Haufman
Dr Marc Peignier
Dr Marie-Antoinette Romeo
Dr Catherine Salvi-Defrasne
Dr Reiner Trapp

Psychiatrie générale

Dr Régine May
Dr William Suerinck

Psychothérapie

Dr Régine May

Hypnose médicale

Dr Régine May
Dr Catherine Salvi-Defrasne

Soutien psychologique

Edmée Gachoud

Dermatologie

Dr Michel Brouard

Nutrition

Isabelle Agassis
Annelaure Bouille

Fasciathérapie

Corinne Arni

Shiatsu

Antoinette Campeglia

Kinésiologie

Drainage lymphatique

Claire-Lise Adam-Pidoux

Irrigation du côlon

Nathalie Kamoo

Informations complémentaires

Chaque activité fait l'objet d'un dépliant d'information spécifique.

Vous les trouverez dans notre Centre ou sur notre site Internet www.lacorbriere.ch

Soucieux des coûts croissants de la médecine, le Centre de santé La Corbière met l'accent sur des mesures éducatives et préventives. A cet effet, différents médecins et thérapeutes du Centre, ainsi que des intervenants externes, vous proposent un programme de formations diversifié.

Leurs contenus restent de la responsabilité des intervenants, l'objectif du Centre de santé étant d'apporter différents points de vue.

Inscriptions

Par e-mail à formation@lacorbriere.ch

ou par tél. au **026 664 84 20**

Nos assistantes vous renseigneront avec plaisir du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 13h30 à 17h.

En vous abonnant à notre Newsletter mensuelle, vous recevrez le programme actualisé des conférences et formations du mois. Abonnez-vous directement sur la page d'accueil du site www.lacorbriere.ch

Ce dépliant a été imprimé en décembre 2017.
Notre programme continue à s'enrichir régulièrement de nouvelles formations.
Vous le trouvez dans sa forme actualisée en tout temps sur notre site Internet www.lacorbriere.ch

Le Centre de santé La Corbière

La Corbière est un centre de santé engagé principalement dans les médecines complémentaires. Une large partie de nos patients recherchent à être davantage acteurs de leur santé et à utiliser une approche englobant une vie plus saine, une prévention active de la maladie, et de l'éducation à la santé.

Situé dans la région d'Estavayer-le-Lac, dans un cadre magnifique, le Centre de santé La Corbière existe depuis 1993 et compte aujourd'hui une équipe de 21 médecins FMH et thérapeutes.

Les médecins, qu'ils soient généralistes avec une formation en médecine complémentaire ou spécialistes, sont tous au bénéfice d'une formation hospitalo-universitaire. Les traitements qu'ils proposent visent à stimuler les défenses propres à chacun dans le respect des lois naturelles de la santé et de la guérison. Soucieux des coûts croissants de la médecine, les intervenants du Centre de santé La Corbière mettent l'accent sur des mesures éducatives et préventives.



Château de La Corbière, lieu des formations

Nous trouver



Par la route

Autoroute A1 : sortie Estavayer, direction centre-ville. Au double rond-point prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » « La Corbière ». Sortie de la localité. A la première présélection de gauche, tourner à gauche puis de suite à droite. Suivre les indications « La Corbière » (chemin de campagne) sur 1km.

En transports publics

Ligne Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes. Trajet de 50-60 minutes à pied depuis la gare.



Centre de santé
La Corbière

La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

Tél. : +41 (0)26 664 84 20 - Fax : +41 (0)26 664 84 25

E-mail : office@lacorbiere.ch - Web : www.lacorbiere.ch