

Journée Découverte du TRAGER®

Bulletin d'inscription à renvoyer à :

Thérèse Bocquet

247 rue du Haut-Pays
62650 Aix-en-Ergny
06 82 35 65 76 theresebocquet@hotmail.com

Nom

Prénom

Adresse

Téléphone

E-mail

Je m'inscris à la journée Découverte du Trager du

Tarif 50€

Je verse 15 € en acompte (chèque au nom de Thérèse Bocquet)

Date

Signature

« Découvrir une nouvelle façon d'être où le corps est plus léger, plus libre, plus doux. Nous pouvons apprendre cette façon d'être. »

Milton Trager

Renseignements pratiques :

Date au choix

Mardi 14 février 2017

Samedi 18 mars 2017

Samedi 8 avril 2017

Lundi 8 mai 2017

Mercredi 14 juin 2017

Lieu de stage

247 rue du Haut-Pays
62650 AIX-EN-ERGNY

Horaires

9h30 – 17h00 (accueil à partir de 9h15)

Le midi

Cuisine à disposition - Auberge espagnole

Matériel à apporter

Tenue souple et chaussettes
Un drap

Tarif

50€ pour la journée.

Journées « Découverte du Trager® »

Découvrir le lâcher-prise

par la

Méthode du Dr Milton Trager

Détente

Souplesse

Légèreté

Fluidité

Douceur

Paix



La méthode Trager®...



...pas un massage, ...

...plutôt un message...

La méthode du Dr Trager facilite le relâchement des tensions physiques et psychiques.

Elle se caractérise par une qualité du toucher, une subtilité de mouvements rythmés, ondulatoires, sécurisants qui créent une résonance en se propageant à travers le corps, suggérant des sensations nouvelles, constructives et agréables : souplesse, légèreté, détente, fluidité, douceur, paix.

La pratique comporte deux aspects complémentaires :
la pratique sur table permettant de ressentir par le toucher les particularités du Trager

l'enseignement de mouvements simples, les mentastics, grâce auxquels chacun pourra recréer et approfondir les effets du Trager

Animatrice : **Thérèse Bocquet**

Praticienne méthode Trager

247 rue du Haut-Pays

62650 AIX-EN-ERGNY

theresebocquet@hotmail.com

06 82 35 65 76

Site : www.theresebocquet.jimdo.com

Siret 498 016 807

Au programme de la journée

Un temps de rencontre

Mieux se connaître les uns les autres et rencontrer le Trager avec des mots.

Exprimer nos besoins.

Un temps de Mentastics

Redécouvrir sa légèreté, sa fluidité, son axe, à travers le mouvement: les Mentastics.

Lâcher-prise... Apprendre des outils simples et efficaces pour ma vie quotidienne... Soulager mes douleurs ...

Acquérir une meilleure mobilité ...

Devenir autonome ...

Un temps d'observation

Les caractéristiques du toucher Trager

Un temps de convivialité

Auberge espagnole

Un temps d'expérimentation du Toucher Trager

Réduire mon stress... Faire moins d'effort... Harmoniser mon corps et mon esprit ...

Feed-back et relation harmonieuse

Retrouver confiance en moi... Ressentir la légèreté et la liberté... la paix intérieure...

Recevoir et apprendre à donner un toucher qui permet d'évoluer vers le meilleur de soi avec le ressenti.

MENTASTICS®



“Ressentir est une expérience et par l'expérience nous évoluons.”

Milton Trager

ET TOUCHER TRAGER®

