Découverte du TRAGER®

Bulletin d'inscription

à renvoyer à :

Thérèse Bocquet

1399 rue d'Aubigny

62690 CAPELLE-FERMONT

theresebocquet10@gmail.com

Ou s'inscrire par téléphone : 06 82 35 65 76

Nom

Prénom

Adresse

Téléphone

E-mail

☐ Je m'inscris à la journée « Découverte du Trager » du ……/……/…….

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

JOURNÉES DÉCOUVERTE et INITIATION

Prochaines journées :

à Capelle-Fermont

Mercredi 11 novembre 2026

Ou Samedi 23 janvier 2026

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

Apporter tenue souple

Tarif participation libre

Repas sur place, en auberge espagnole

Contact:

Thérèse Bocquet

06 82 35 65 76

Une journée pour découvrir l'Approche Trager®

découvrir
les principes du Trager
par l'expérience
de la sensation

L'approche Trager®...

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 : un message de souplesse, de légèreté , de détente, de fluidité, de douceur, et de paix.

La pratique comporte deux aspects complémentaires :

- *l'enseignement de mouvements simples, les Mentastics®, grâce auxquels chacun pourra recréer et approfondir les effets du Trager*
- *la pratique sur table permettant de ressentir par le toucher les principes du Trager®*

Thérèse Bocquet
Praticienne Trager®
247 rue du Haut-Pays 62650 AIX-EN-ERGNY
theresebocquet10@gmail.com
www.theresebocquet.jimdofree.com
06 82 35 65 76
Siret 498 016 807

...pas un massage, ...

Au programme de la journée

Lâcher mes tensions

Redécouvrir ma légèreté, ma fluidité, mon axe

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

Soulager mes douleurs

Acquérir une meilleure mobilité

Devenir autonome

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

Retrouver confiance en moi.

Ressentir la légèreté, la liberté, la paix intérieure…

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

…plutôt un message...

MENTASTICS®



"Ressentir est une expérience
et par l'expérience nous évoluons."
Milton Trager

ET TOUCHER TRAGER®



Photo Laura Calvet