

Thérapie par la danse et le mouvement

JULIE BOVET

Les séances de thérapie par la danse et le mouvement sont complémentaires aux consultations de psychologie et de nutrition, ou sont pratiquées indépendamment de celles-ci, seul ou en couple ou en petits groupes.

Cette pratique corporelle agit sur différents plans : relationnel, physique, cognitif et émotionnel.

- Relationnel : vise la prise de conscience de soi, à (ré)apprendre à se connecter à son corps dans l'instant présent, mieux l'écouter et se l'approprier entièrement, enjeu essentiel de la vie et du développement personnel. Elle aide à recréer le lien avec nous-mêmes et les autres, un besoin fondamental de l'Humain.
- Physique : améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire
- Cognitif : ravive les capacités intellectuelles et la créativité
- Émotionnel : la thérapie par la danse et le mouvement permet libération de tensions et de blocages inscrits dans la mémoire du corps et de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement : colère, frustration, tristesse, peur, sentiment d'isolement, etc.

La thérapie participe également à une expression de la féminité et peut être une voie de réconciliation précieuse avec cette partie féminine en nous.

Lors de la séance, la « production » peut avoir une dimension esthétique donc artistique mais ce n'est pas obligatoire. Nous recherchons l'expression plutôt que la « perfection ». La musique, des objets comme des tissus et ficelles, l'expression par l'écriture et le dessin font partie intégrante de la thérapie par la danse et le mouvement.

LES ÉTUDES MONTRENT QUE LES PERSONNES AYANT CRÉÉ DES RESSOURCES VIA CETTE PRATIQUE SONT PLUS À MÊME DE :

- prendre plus soin de leur corps et l'aimer
- améliorer leur estime d'elles-mêmes et l'estime corporelle
- s'affirmer d'avantage et communiquer plus facilement
- augmenter leur qualité de vie
- améliorer leurs représentations mentales, l'image de d'elles-mêmes
- relâcher des tensions et améliorer une dépression

JE VOUS ACCOMPAGNE POUR LES THÉMATIQUES SUIVANTES :

- Troubles de l'image corporelle : insatisfaction et/ou mauvaise perception du corps
- Problématiques de poids : surpoids, obésité, sous-poids, effet yoyo
- Troubles du comportement alimentaire comme l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie boulimique
- Retrouver son poids de forme sans régime
- Accepter son poids et sa morphologie
- Améliorer la relation à son corps
- Se réconcilier avec sa féminité à l'adolescence, à l'âge adulte, à la ménopause

POUR QUI?

Pour tous les adolescent-e-s à partir de 13 ans, les adultes et les seniors souhaitant améliorer leur relation à leur corps et aux autres, sous différents plans : relationnel, physique, cognitif et émotionnel.

LE PLUS DE MON APPROCHE

Selon la demande, la séance peut comporter une partie d'hypnose afin de rendre la séance encore plus efficace.

Prix

100 CHF/heure

Prix réduit

80 CHF/heure pour les écoliers/étudiants, les personnes à l'AI et à l'AVS.

Mode de paiement

TWINT ou cash

Les rdv annulés le jour même seront facturés 50 chf.

DURÉE

La séance dure entre 45 minutes et 1h30 (durée convenue à l'avance).

LIEU

les consultations ont lieu au cabinet Neolys.

CABINET THÉRAPEUTIQUE NEOLYS
GRAND'RUE 42, 1820 MONTREUX, SUISSE
CABINET@NEOLYS.CH
WWW.NEOLYS.CH



JULIE BOVET

Diététicienne dipl. HES,
Hypnothérapeute certifiée,
Danseuse-thérapeute

- Diététicienne diplômée HES, Bachelor en Nutrition et Diététique de l'école de Genève et Nutrithérapeute, certification en oligothérapie et approche par la naturopathie
- Hypnothérapeute, praticienne en hypnose contemporaine elmanienne OMNI
- Thérapeute par la danse et le mouvement (en cours de formation), danseuse depuis mes 8 ans