

AVSDS – ACTIVITES RESSOURCES

Danse intuitive en nature. Accompagner le corps en deuil

Description de l'activité

Un temps de danse pour accompagner le corps en deuil. Laisser le corps vivre son processus de remise en mouvements sensibles et dans un rythme évoluant entre douceur, profondeur et dynamisme. Une danse libre et spontanée guidée par Agnès ainsi que la musique et les sons vibrants du tambour en nature.

Un temps de reconnexion à soi et à son corps, ses ressentis, ses émotions.

Un voyage intérieur qui invite à lâcher le mental et percevoir bien au-delà !

Un temps de parole initiera et clôturera cette rencontre.

Où se déroule l'activité ?

Région de Noville (le lieu vous sera précisé dès votre inscription)

Personne de contact

Mme Agnès Bénét, 079/725 00 47, agnes@letreenmouvement.ch

Quand ?

Mercredi 26 juin 2024, de 10h00 à 12h00 ou de 14h00 à 16h00

Mercredi 3 juillet 2024, de 10h00 à 12h00 ou de 14h00 à 16h00

Prix ?

Fr. 40.- pour une session de 2 heures

Matériel à prendre ?

Habits confortables, pas dommageables et adaptés à la météo du jour, de bonnes baskets

Le téléphone du vent

Description de l'activité

Le téléphone du vent offre la possibilité symbolique d'appeler et de se reconnecter avec un proche décédé et de parler avec lui dans une cabine téléphonique

Où se déroule l'activité ?

Chemin de Poéty 20 à 1423 Villars-Burquin

Personne de contact

M. Patrick Genaine, 078/930 69 93, p.genaine@bluewin.ch

Quand ?

Cabine ouverte tous les jours entre 14h00 et 19h00, pas besoin de prendre rendez-vous

Prix ?

Gratuit

Matériel à prendre ?

Aucun

Remue-ménage

Description de l'activité

La soirée "remue-ménage" vous invite à renouer avec votre bien-être physique et mental grâce au mouvement. Le mouvement est un langage universel qui permet de se reconnecter à soi et aux autres. Se mettre en mouvement, accepter le mouvement est libérateur ! La soirée "remue-ménage" vous permet de vous reconnecter à vous et au moment présent. Vous exercez le lâcher-prise pour interagir aisément avec ce qui vous entoure. Le cadre est bienveillant et chaleureux.

Où se déroule l'activité ?

Rue des Aubépines 15 à 1950 Sion

Personne de contact

Mme Géraldine Biollaz, 079 279 07 93, geraldine.biollaz@gmail.com

Quand ?

Le jeudi 27 juin 2024 à 19h00

Le jeudi 3 octobre 2024 à 19h00

Prix ?

Fr. 30.-/soirée

Matériel à prendre ?

Aucun

Mieux dans mon corps après un deuil

Description de l'activité

Coaching personnalisé : mon look après un deuil, construire une nouvelle image de soi, reprendre confiance avec douceur et bienveillance envers soi

Où se déroule l'activité ?

Rue des Aubépines 15 à 1950 Sion

ou ailleurs

Personne de contact

Mme Géraldine Biollaz, 079 279 07 93, geraldine.biollaz@gmail.com

Quand ?

Rencontre individuelle sur demande

Prix ?

Fr. 100.-/heure ou selon la situation financière de la personne

Matériel à prendre ?

Aucun

Groupe de Tai-chi pour personnes endeuillées

Description de l'activité

Comment me remettre en mouvement avec douceur, lenteur et respect après un deuil selon mes possibilités et mes besoins propres.

Les différentes techniques utilisées sont tirées des arts martiaux internes, relaxation et méditation en mouvement avec le Qi-Gong et le Tai Chi et de techniques de physiothérapie ou de danses.

Apprentissages de principes à utiliser de façon simple et concrète dans ma vie quotidienne pour reprendre confiance et me remettre en mouvement avec douceur et avancer dans mon processus de deuil pas à pas avec bienveillance.

L'activité se déroule principalement debout mais aussi en position assise.

Attention particulière mise sur tout type de deuil et d'état de santé.

Où se déroule l'activité ?

A Concise (VD) soit dans le pavillon d'un beau jardin privatif ou dans une salle du cabinet médical.

Également à la demande, je me déplace au domicile privé ou à l'extérieur dans un lieu de votre choix dès que le temps le permet.

Personne de contact

Mme Beuchat-Cao Patricia, physiothérapeute /master en PNL/formation en auto-hypnose et CNV/instructrice de Qi-Gong/Tai Chi et enseignante de danses /formatrice HES et accompagnement de personnes endeuillées.

Quand ?

Organisé soit sous forme de sessions printemps ou automne de 10 leçons de 1h-1h15 le matin, l'après-midi ou en soirée ou sous forme de stages à la carte 1x/mois de 2h ou plus en journée, soirée ou les samedis matin.

Également à la demande, à définir pour groupe, famille ou en cours privé ou demi-privé.

Prix ?

Fr. 25.- / 1h15 en petit groupe à Concise (intérieur ou extérieur)

Fr. 90.- / 1h15 en privé / Fr. 45.- en semi-privé (au domicile ou à l'extérieur).

Matériel à prendre ?

Tenue confortable, aucun matériel nécessaire et aucune aptitude particulière demandée ni pour le Qi-Gong ou le Tai Chi ni éventuellement pour les danses.

Adapté à tout âge à toute condition physique et état de santé. Un cours d'essai gratuit peut être testé à la demande.

Tatouage de cicatrice

Description de l'activité

MINUTIAE TATTOO et un studio privé, bienveillant et à l'écoute.
Un tatouage est un moyen fort de marquer symboliquement un passage.

Où se déroule l'activité ?

Petit Bâle 12 à 1045 Ogens

Personne de contact

Mme Marie de Goumoëns, 079 308 97 79, marie@minutiae.art

Quand ?

Rendez-vous individuel sur demande

Prix ?

A discuter avec la personne de contact

Matériel à prendre ?

Aucun

Cercle de femmes

Description de l'activité

Ce cercle de femmes vivant un deuil périnatal propose des activités et rituels pour aider les femmes à se réconcilier avec leur corps, leur nature féminine et leur appartenance au clan des femmes

Où se déroule l'activité ?

Association ADESSIA, rue de Morat 18 à 1700 Fribourg

Personne de contact

Mme Marie-Claire Pauchard, Association ADESSIA, rue de Morat 18 à 1700 Fribourg, 077 521 54 00, info@adessia.ch

Quand ?

Un mercredi par saison de 18h30 à 20h30 (cf site internet www.adessia.ch)

Prix ?

Fr. 50.- / séance

Matériel à prendre ?

Une grande couverture ou un tapis de yoga, des vêtements confortables pour s'asseoir et se mouvoir au sol, un châle et des chaussettes

Café deuil périnatal

Description de l'activité

Autour d'un café, dans le respect du vécu de chacun-e, avec des personnes qui ont aussi perdu un bébé en cours de grossesse : suite à une fausse-couche, une interruption volontaire ou médicale, ou pour d'autres raisons. Si vous avez envie de partager votre histoire, venez nous retrouver seul-e, accompagné-e de votre conjoint-e ou d'un-e ami-e. La séance dure entre 1h30 et 2h00.

Où se déroule l'activité ?

Dans différents endroits de Suisse romande, sur inscription uniquement

Personne de contact

Association ADESSIA, rue de Morat 18 à 1700 Fribourg, 077 521 54 00, info@adessia.ch

Quand ?

Le jeudi 25 avril 2024 à Lausanne

Le 19 septembre 2024 à Sion

Cf site internet www.adessia.ch

Prix ?

Collecte en fin de séance

Matériel à prendre ?

Aucun

Yoga – Qi Gong (gymnastique de la longévité)

Description de l'activité

Se connecter avec son corps et sa respiration au rythme de mouvements fluides et agréables tant en yoga qu'en Qi Gong et pour terminer, une relaxation.

Où se déroule l'activité ?

Surya La Vie, Epinassey 58, 1890 St-Maurice

Personne de contact

Mme Sylvie Barman, 079 312 06 77, sylvie.barman@netplus.ch

Quand ?

Le samedi 27 avril 2024 de 13h30 à 16h30

Prix ?

Fr. 80.-

Matériel à prendre ?

Vêtements confortables ainsi qu'une couverture

MLC©

Description de l'activité

La MLC© est une approche psychocorporelle par l'écoute sensible du corps et une exploration consciente du mouvement. Elle invite la personne à établir, dans la douceur, une relation d'accueil et de bienveillance des messages de son corps afin de libérer les tensions physiques, émotionnelles et psychiques qui y sont accumulées et vivre ainsi vitalité, détente et bien-être.

Où se déroule l'activité ?

À Vey (en Valais)

Personne de contact

Mme Franca Carmagnola Bonvin, 079 683 50 00, franca.carmagnola@bluewin.ch
Autres praticien·ne·s par canton sur le site internet www.mlc-suisse.ch

Quand ?

cf site internet www.mlc-suisse.ch

Prix ?

cf site internet www.mlc-suisse.ch

Matériel à prendre ?

Tapis de sol, habits confortables et couverture

Le Corps en Deuil : Entre Art-thérapie et Nature

Description de l'activité

Vivre un deuil, c'est explorer un long chemin. Nous vous proposons de prendre soin de vous, à travers des créations et la découverte de plantes qui vous accompagneront dans la suite de votre histoire. Une tisane sera élaborée spécialement pour vous.

Où se déroule l'activité ?

Epinassey 54, 1890 St-Maurice

Personne de contact

Art-thérapeutes : Mmes Ysabel Pedretti et Sonia Moulin-Barman
Biologiste-herboriste : M. Christophe Perret-Gentil
Anthropologue : Mme Clémence Moulin

Inscriptions chez :

Mme Sonia Moulin-Barman, 079 348 75 27, sonia.moulin-barman@bluewin.ch
ou

Mme Clémence Moulin, info@terraprima.ch ou www.terraprima.ch

Quand ?

Le samedi 27 avril 2024, de 10h00 à 16h00

Le samedi 5 octobre 2024, de 10h00 à 16h00

Prix ?

Fr. 140.- la journée

Matériel à prendre ?

Un pique-nique à partager, des vêtements et des chaussures confortables en adéquation avec la météo, un objet ou une photo en lien avec la personne aimée disparue.

Qui vous êtes et l'état d'esprit dans lequel vous vous sentirez ce jour-là.

Me vêtir pour mieux me connaître

Description de l'activité

Conseillère en image

Où se déroule l'activité ?

Boutique Ose !, route de Proz 5, 1873 Val-d'Illiez

Personne de contact

Mme Sandra Favez, 079 643 15 38, ssf@netplus.ch

Quand ?

Sur rendez-vous

Prix ?

A discuter avec la personne de contact

Matériel à prendre ?

aucun

Conseils diététiques, soins sonores et énergétiques

Description de l'activité

Notre corps garde en lui tout ce que nous ressentons, vivons ou traversons : émotions, situations et expériences, qu'elles soient positives ou difficile. En associant diététique et sonothérapie, nous avançons ensemble, à l'écoute de votre corps, de vos émotions et de vos ressentis.

Où se déroule l'activité ?

Rue du Faubourg 7A, 1908 Riddes

Personne de contact

Mme Vinciane Martinet, 079 888 13 62, coconbyvinciane@gmail.com

Quand ?

Sur rendez-vous

Prix ?

A discuter avec la personne de contact

Matériel à prendre ?

Aucun