

Conférences et formations

Deuxième semestre
2018



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

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) :
 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

Date :

Le samedi 22 septembre de 10h à 16h

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 MTE et nutritionniste diplômée en micro-nutrition

Dates :

Les samedis de 10h30 à 14h45 :
 Thème 1 : 8 septembre
 Thème 2 : 13 octobre
 Thème 3 : 1er décembre

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

Ateliers culinaires
« découvertes »

Résumé :

Thèmes :

1. Introduction à une cuisine 100% végétale hypotoxique
2. Desserts & gourmandises hypotoxiques, libres de gluten, sucres raffinés et autres allergènes
3. Fermentations et lacto-fermentations
4. A la découverte des algues
5. Croquer les graines germées et jeunes pousses

Intervenante :

Sylvie Ramel, animation et recherche culinaire

Dates :

1. Dimanche 30 septembre de 10h à 14h
2. Dimanche 7 octobre de 15h à 19h
3. Dimanche 4 novembre de 15h à 19h
4. Dimanche 18 novembre de 15h à 19h
5. Dimanche 25 novembre de 15h à 19h

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

Ateliers culinaires
« découvertes »

Résumé :

Thèmes :

1. Un petit-déjeuner santé pour bien commencer la journée !
2. Cuisson douce et santé

Intervenante :

Julie Jaquet, diététicienne et conseillère en nutrition Kousmine

Dates :

Thème 1:

samedi 29 septembre de 8h30 à 11h30
 ou
 samedi 10 novembre de 8h30 à 11h30

Thème 2:

jeudi 29 novembre de 17h30 à 20h30

Prix : CHF 90.-
 Inclus : cours, recette du jour et plat cuisiné

Ateliers culinaires
« découvertes »

Résumé :

Thèmes :

1. Un hiver sans maladie
2. Je m'allège après les fêtes

Intervenante :

Isabelle Agassis, nutritionniste

Dates :

Les lundi matin de 8h30 à 10h30
 Thème 1: 29 octobre
 Thème 2: 14 janvier 2019

Prix : CHF 70.-
 Inclus : cours, recette du jour et plat cuisiné



Jeûne préventif accompagné Le jeûne préventif - un temps pour soi

Ateliers Yoga Nidra

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 MTE et nutritionniste diplômée en micro-nutrition

Dates :

Du vendredi 28 septembre au mardi 2 octobre

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

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 :
1. 2 septembre
2. 16 septembre
3. 4 novembre
4. 18 novembre
5. 2 décembre

Prix : CHF 50.- par atelier ou CHF 230.- pour le module de 5 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

Date :

Le jeudi 6 décembre de 19h30 à 21h

Prix : CHF 30.- par atelier

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 lundis de 19h à 20h30 :
10 septembre
8 octobre
5 novembre
3 décembre

Les mardis de 19h à 20h30 :
25 septembre
30 octobre
20 novembre
18 décembre

Prix : CHF 60.- par atelier ou CHF 200.- pour le module de 4 ateliers ou CHF 400.- pour le module de 8 ateliers + un temps supplémentaire pour découvrir et nourrir l'enfant sacré en nous

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

Résumé :

La méthode T.R.E.® (*Tension and Trauma Releasing Exercises*) de David Berceli (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, TRE® Provider certifiée (Londres/Genève et Etats-Unis), membre de l'association TRE® Schweiz

Dates :

Samedi de 9h30 à 13h et de 14h30 à 17h30

Dates à choix :
6 octobre
17 novembre

Prix : CHF 180.- pour la journée
Inclus : support de cours

Manager avec sérénité

Résumé :

Développer ses softskills, s'approprier des outils de gestion du stress et d'intelligence émotionnelle pour une meilleure gestion de soi. Cet atelier est essentiellement interactif et axé sur des outils pragmatiques, pour plus de bien-être en entreprise. Ces outils sont utiles dans la vie quotidienne professionnelle et au-delà.

Intervenante :

Laurence Ranger, coach certifiée, formatrice d'adultes & sophrologue à New Attitude. Gestion de la santé en entreprise - Promotion Santé Suisse

Date :

Jeudi 30 novembre de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Prix : CHF 380.-
Inclus : support de cours



Gestion de la fertilité : pour favoriser ou limiter les naissances

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 :

de 20h à 22h :

Thème 1 :

Cours 1 : lundi 24 septembre
Cours 2 : mardi 9 octobre
Cours 3 : jeudi 8 novembre

Thème 2 : Cours 1 à 5

Cours 4 : lundi 19 novembre
Cours 5 : lundi 17 décembre

Prix : CHF 60.- par cours.
Inclus : support de cours

Pour une meilleure santé : retrouvez le poids qui vous convient !

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 :
4 septembre
6 novembre

Prix : CHF 70.-
Inclus : support de cours

Cours de yoga de l'énergie

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
ou **Chantal Esseiva**, formée en yoga de l'énergie et yoga maternité naissance à l'école de yoga d'Evian

Dates :

1 mercredi sur 2,
de 17h45 à 19h15, les :
12 et 26 septembre
10 et 31 octobre
14 et 28 novembre
12 décembre

Prix : CHF 30.- ou
CHF 180.- pour
le module de 7 cours*

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



Réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR

Cours de yoga du féminin

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
ou **Chantal Esseiva**, formée en yoga de l'énergie et yoga maternité naissance à l'école de yoga d'Evian

Dates :

1 mercredi sur 2,
de 19h30 à 21h, les :
12 et 26 septembre
10 et 31 octobre
14 et 28 novembre
12 décembre

Prix : CHF 30.- ou
CHF 180.- pour
le module de 7 cours*

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



Ennéagramme

Résumé :

L'ennéagramme est un outil de développement personnel qui décrit neuf façons différentes de vivre ses relations sur le plan privé ou professionnel. Mieux se connaître, c'est être en lien avec les autres dans une mutuelle compréhension. Nous intégrons à l'ennéagramme la méditation de pleine conscience qui est aussi un outil de développement personnel, qui nous permet à tous d'être ancrés dans le moment présent, et de voir les choses telles qu'elles sont et non pas telles qu'on voudrait qu'elles soient.

Intervenante :

Véronique Bongard-Pittet, infirmière, diplômée en kinésiologie EKMA Paris et kinésiologie musicale auprès de Mireille Natason, certifiée en ennéagramme de l'école d'Helen Palmer et d'Eric Salmon. Elle pratique l'épigénétique et enseigne l'ennéagramme à Paris et en Suisse.

Dates :

Jeudi 22 et vendredi 23 novembre,
de 10h à 13h et de 14h30 à 17h30

Prix : CHF 300.-
pour le module de 2 jours



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

**La Photothérapie :
comprendre la portée théra-
peutique 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, coach professionnel certifié IDC-ICF, formateur d'adultes et **Grégory Mauroux**, prof. dipl. Yoga du Son et Life Coach IDC

Dates :

Module de 5 rencontres les dimanches matin de 9h30 à 12h :

1. 9 septembre
2. 7 octobre
3. 11 novembre
4. 25 novembre
5. 9 décembre

Prix : CHF 470.- ou CHF 445.- 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, psychothérapeute formée à la psychosomatique relationnelle et à l'hypnose ericksonienne, experte en photothérapie et en photographie thérapeutique, formatrice d'adultes et sociothérapeute

Dates :

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

Module 1 : du 13 au 16 décembre 2018

Module 2 : du 21 au 24 mars 2019

Module 1 : du 6 au 9 juin 2019

Prix : CHF 850.-
Inclus : support de cours



Prestations médicales

Acupuncture

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

Consultation de la femme

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

Consultation de l'enfant

Dr Bruno Barbut
Dr Line Cabot
Dr Marc Peignier
Dr Reiner Trapp

Dermatologie

Dr Michel Brouard

Homéopathie

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

Hypnose médicale

Dr Régine May
Dr Catherine Salvi-Defrasne

Médecine générale

Dr Bruno Barbut
Dr Line Cabot
Dr Marc Peignier
Dr Catherine Salvi-Defrasne
Dr Reiner Trapp
Dr Marie-Antoinette Romeo

Phytothérapie

Dr Bruno Barbut
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 Dominique Antoinette Papillon
Dr William Suerinck

Psychothérapie

Dr Régine May

Prestations thérapeutiques

Conseils nutritionnels

Isabelle Agassis
Annelaure Bouille

Drainage lymphatique

Claire-Lise Adam-Pidoux

Fasciathérapie

Corinne Arni

Hydrothérapie du côlon

Nathalie Kamoo

Kinésiothérapie

Vania Repond Ahmed

Shiatsu

Antoinette Campeglia

Soutien psychologique

Edmée Gachoud

Troubles neuro-fonctionnels

Annelaure Bouille

Programme

Réadaptation oncologique

Dr Patricia Vuichard

| Septembre | | | | |
|-----------|----------|-------------|---|-----------|
| 2 | Dimanche | 09h30-11h30 | Atelier Yoga Nidra | CHF 50.- |
| 4 | Mardi | 18h30-20h00 | Cours pour une meilleure santé : retrouvez le poids qui vous convient | CHF 70.- |
| 6 | Jeudi | 18h30-21h00 | Cours de réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR (module 9 cours) | CHF 650.- |
| 8 | Samedi | 10h30-14h45 | Atelier culinaire Quand bien manger rime avec santé - thème 1 | CHF 140.- |
| 9 | Dimanche | 09h30-12h00 | Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (module 5 cours) | CHF 470.- |
| 10 | Lundi | 19h00-20h30 | Atelier Danse de l'être | CHF 60.- |
| 12 | Mercredi | 17h45-19h15 | Cours de yoga de l'énergie | CHF 30.- |
| 12 | Mercredi | 19h30-21h00 | Cours de yoga du féminin | CHF 30.- |
| 13 | Jeudi | 18h30-21h00 | Cours de réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR (cours 2/9) | |
| 15 | Samedi | 10h00-16h00 | Atelier CycloShow | CHF 110.- |
| 16 | Dimanche | 09h30-11h30 | Atelier Yoga Nidra | CHF 50.- |
| 20 | Jeudi | 18h30-21h00 | Cours de réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR (cours 3/9) | |
| 22 | Samedi | 10h00-16h00 | Atelier XY-Evolution | CHF 80.- |
| 24 | Lundi | 20h00-22h00 | Cours Gestion de la fertilité thème Désir d'enfant (cours 1/3) | CHF 60.- |
| 25 | Mardi | 19h00-20h30 | Atelier Danse de l'être | CHF 60.- |
| 26 | Mercredi | 17h45-19h15 | Cours de yoga de l'énergie | CHF 30.- |
| 26 | Mercredi | 19h30-21h00 | Cours de yoga du féminin | CHF 30.- |
| 27 | Jeudi | 18h30-21h00 | Cours de réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR (cours 4/9) | |
| 28 | Vendredi | 18h00-20h00 | Atelier Jeûne préventif accompagné (jour 1/5) | CHF 280.- |
| 29 | Samedi | 08h30-11h30 | Atelier culinaire « découvertes » : Un petit-déjeuner santé... | CHF 90.- |
| 29 | Samedi | 18h00-20h00 | Jeûne préventif accompagné (jour 2/5) | |
| 30 | Dimanche | 10h00-14h00 | Atelier culinaire « découvertes » : Introduction à une cuisine 100% végétale hypotoxique | CHF 120.- |
| 30 | Dimanche | 14h00-16h30 | Jeûne préventif accompagné (jour 3/5) | |

| Octobre | | | | |
|---------|----------|-------------|---|-----------|
| 1 | Lundi | 18h00-20h00 | Jeûne préventif accompagné (jour 4/5) | |
| 2 | Mardi | 18h00-20h00 | Jeûne préventif accompagné (jour 5/5) | |
| 4 | Jeudi | 18h30-21h00 | Cours de réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR (cours 5/9) | |
| 6 | Samedi | 09h30-17h30 | Atelier TRE® : exercices de libération de tension et du trauma | CHF 180.- |
| 7 | Dimanche | 09h30-12h00 | Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (cours 2/5) | |
| 7 | Dimanche | 15h00-19h00 | Atelier culinaire « découvertes » : Desserts & gourmandises hypotoxiques, ... | CHF 120.- |
| 8 | Lundi | 19h00-20h30 | Atelier Danse de l'être | CHF 60.- |
| 9 | Mardi | 20h00-22h00 | Cours Gestion de la fertilité : thème Désir d'enfant (cours 2/3) | CHF 60.- |
| 10 | Mercredi | 17h45-19h15 | Cours de yoga de l'énergie | CHF 30.- |
| 10 | Mercredi | 19h30-21h00 | Cours de yoga du féminin | CHF 30.- |
| 11 | Jeudi | 18h30-21h00 | Cours de réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR (cours 6/9) | |
| 13 | Samedi | 10h30-14h45 | Atelier culinaire Quand bien manger rime avec santé - thème 2 | CHF 140.- |
| 18 | Jeudi | 18h30-21h00 | Cours de réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR (cours 7/9) | |
| 21 | Dimanche | 09h30-15h30 | Cours de réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR - journée de silence (cours 8/9) | |
| 25 | Jeudi | 18h30-21h00 | Cours de réduction du stress par la méditation de pleine conscience MBSR (cours 9/9) | |
| 29 | Lundi | 08h30-10h30 | Atelier culinaire « découvertes » : Un hiver sans maladie | CHF 70.- |
| 30 | Mardi | 19h00-20h30 | Atelier Danse de l'être | CHF 60.- |
| 31 | Mercredi | 17h45-19h15 | Cours de yoga de l'énergie | CHF 30.- |
| 31 | Mercredi | 19h30-21h00 | Cours de yoga du féminin | CHF 30.- |

| Novembre | | | | |
|----------|----------|-------------|---|-----------|
| 3 | Samedi | 10h00-16h00 | Atelier CycloShow | CHF 110.- |
| 4 | Dimanche | 09h30-11h30 | Atelier Yoga Nidra | CHF 50.- |
| 4 | Dimanche | 15h00-19h00 | Atelier culinaire « découvertes » : Fermentations et lacto-fermentations | CHF 120.- |
| 5 | Lundi | 19h00-20h30 | Atelier Danse de l'être | CHF 60.- |
| 6 | Mardi | 18h30-20h00 | Cours Pour une meilleure santé : retrouvez le poids qui vous convient | CHF 70.- |
| 8 | Jeudi | 20h00-22h00 | Cours Gestion de la fertilité : thème Désir d'enfant (cours 3/3) | CHF 60.- |
| 10 | Samedi | 08h30-11h30 | Atelier culinaire « découvertes » : Un petit-déjeuner santé... | CHF 90.- |
| 11 | Dimanche | 09h30-12h00 | Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (cours 3/5) | |
| 14 | Mercredi | 17h45-19h15 | Cours de yoga de l'énergie | CHF 30.- |
| 14 | Mercredi | 19h30-21h00 | Cours de yoga du féminin | CHF 30.- |
| 17 | Samedi | 09h30-17h30 | Atelier TRE® : exercices de libération de tension et du trauma | CHF 180.- |
| 18 | Dimanche | 09h30-11h30 | Atelier Yoga Nidra | CHF 50.- |
| 18 | Dimanche | 15h00-19h00 | Atelier culinaire « découvertes » : A la découverte des algues | CHF 120.- |
| 19 | Lundi | 20h00-22h00 | Cours Gestion de la fertilité : thème Eviter une grossesse (cours 4/5) | CHF 60.- |
| 20 | Mardi | 19h00-20h30 | Atelier Danse de l'être | CHF 60.- |
| 22 | Jeudi | 10h00-17h30 | Cours Ennéagramme (module de 2 jours) | CHF 300.- |
| 23 | Vendredi | 10h00-17h30 | Cours Ennéagramme (jour 2/2) | |
| 24 | Samedi | 10h00-17h00 | Atelier CycloShow | CHF 110.- |
| 25 | Dimanche | 15h00-19h00 | Atelier culinaire « découvertes » : Croquer les graines germées et jeunes pousses | CHF 120.- |
| 25 | Dimanche | 09h30-12h00 | Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (cours 4/5) | |
| 28 | Mercredi | 17h45-19h15 | Cours de yoga de l'énergie | CHF 30.- |
| 28 | Mercredi | 19h30-21h00 | Cours de yoga du féminin | CHF 30.- |
| 29 | Samedi | 17h30-20h30 | Atelier culinaire « découvertes » : Cuisson douce et santé | CHF 90.- |
| 30 | Jeudi | 09h00-17h00 | Atelier Manager avec sérénité | CHF 380.- |

| Décembre | | | | |
|----------|----------|-------------|--|-----------|
| 1 | Samedi | 10h30-14h45 | Atelier culinaire Quand bien manger rime avec santé - thème 3 | CHF 140.- |
| 2 | Dimanche | 09h30-11h30 | Atelier Yoga Nidra | CHF 50.- |
| 3 | Lundi | 19h00-20h30 | Atelier Danse de l'être | CHF 60.- |
| 6 | Jeudi | 19h30-21h00 | Soirée Kirtans & Bhajans Mantra chanting | CHF 30.- |
| 9 | Dimanche | 09h30-12h00 | Formation Lâcher prise : mode d'emploi - Niveau 1 (cours 5/5) | |
| 12 | Mercredi | 17h45-19h15 | Cours de yoga de l'énergie | CHF 30.- |
| 12 | Mercredi | 19h30-21h00 | Cours de yoga du féminin | CHF 30.- |
| 13 | Jeudi | 09h30-17h00 | Formation La Photothérapie (pour professionnels) : module 1 (module 4 jours) | CHF 850.- |
| 14 | Vendredi | 09h30-17h00 | Formation La Photothérapie (jour 2) | |
| 15 | Samedi | 09h30-17h00 | Formation La Photothérapie (jour 3) | |
| 16 | Dimanche | 09h30-17h00 | Formation La Photothérapie (jour 4) | |
| 17 | Lundi | 20h00-22h00 | Cours Gestion de la fertilité : thème Eviter une grossesse (cours 5/5) | CHF 60.- |
| 18 | Mardi | 19h00-20h30 | Atelier Danse de l'être | CHF 60.- |

Janvier 2019

| | | | | |
|----|-------|-------------|---|----------|
| 14 | Lundi | 08h30-10h30 | Atelier culinaire « découvertes » : Je m'allège après les fêtes | CHF 70.- |
|----|-------|-------------|---|----------|

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

Via notre site internet

www.lacorbriere.ch/nos-evenements

Nos assistantes vous renseigneront avec plaisir à la réception de notre centre de santé ou par téléphone au **026 664 84 20**, du lundi 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 juin 2018.
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.

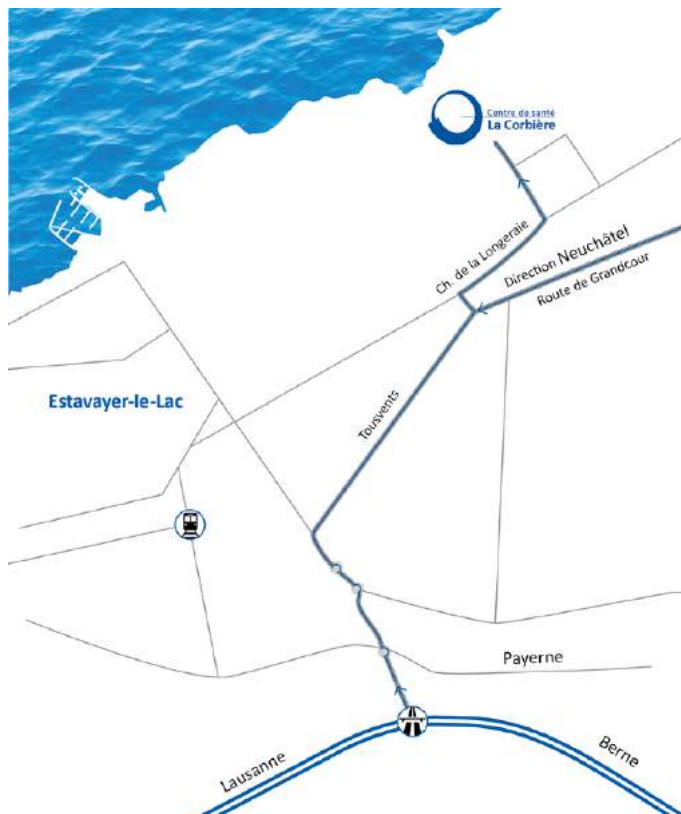
Situé dans la région d'Estavayer-le-Lac, dans un cadre magnifique, le Centre de santé La Corbière existe depuis 1993 et compte aujourd'hui une équipe de 21 médecins FMH et thérapeutes.

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.



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 au panneau « Centre de santé La Corbière ». 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 40 minutes à pied depuis la gare.



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