

Je m'appelle Liesbeth de Jong, enseignante de danse d'expression et coach Life-Art Process® depuis 2018, une pratique psycho-somatique développée par Anna et Daria Halprin de Tamalpa Institute et je vous invite pour une

Séance de Rencontre :

Soin Conscience et Créativité

aide des personnes avec des douleurs physiques à renforcer en toute confiance leur santé et liberté de bouger, sans que ce soit une obligation ennuyeuse que vous redoutez tous les jours. Mais de mettre la danse, le dessin et l'écriture créative au service d'une relation consciente et joyeuse avec votre corps et cœur. Car une relation sensible avec nous-même est essentielle dans un chemin vers une meilleure santé.

Brièvement dit, vous allez apprendre comment mettre des outils créatifs et somatiques au service de votre santé.





Pour qui ? (pas besoin de répondre oui à tous les questions)

- Vous avez des **douleurs** qui **limitent** votre **capacité** de **bouger** et qui ont une influence sur votre vie quotidienne. Par exemple, douleur aux épaules et nuque ou bas de dos.
- Vous sentez la douleur, mais il est **difficile de trouver une énergie ou des sensations agréables dans le corps.**
- Vous vous ressentez **frustrée** vis-à-vis de votre corps. Peut-être vous voyez votre corps comme adversaire, ce qui vous empêche de vous épanouir dans votre vie.
- La douleur est influencée par une surcharge des actions ou de stress.
- Vous voulez plus d'autonomie et de créativité dans **votre chemin vers une meilleure santé.**
- Vous êtes **intéressé par une approche holistique** et intuitive où on **voyage dans le corps physique, les émotions et l'état d'esprit.**

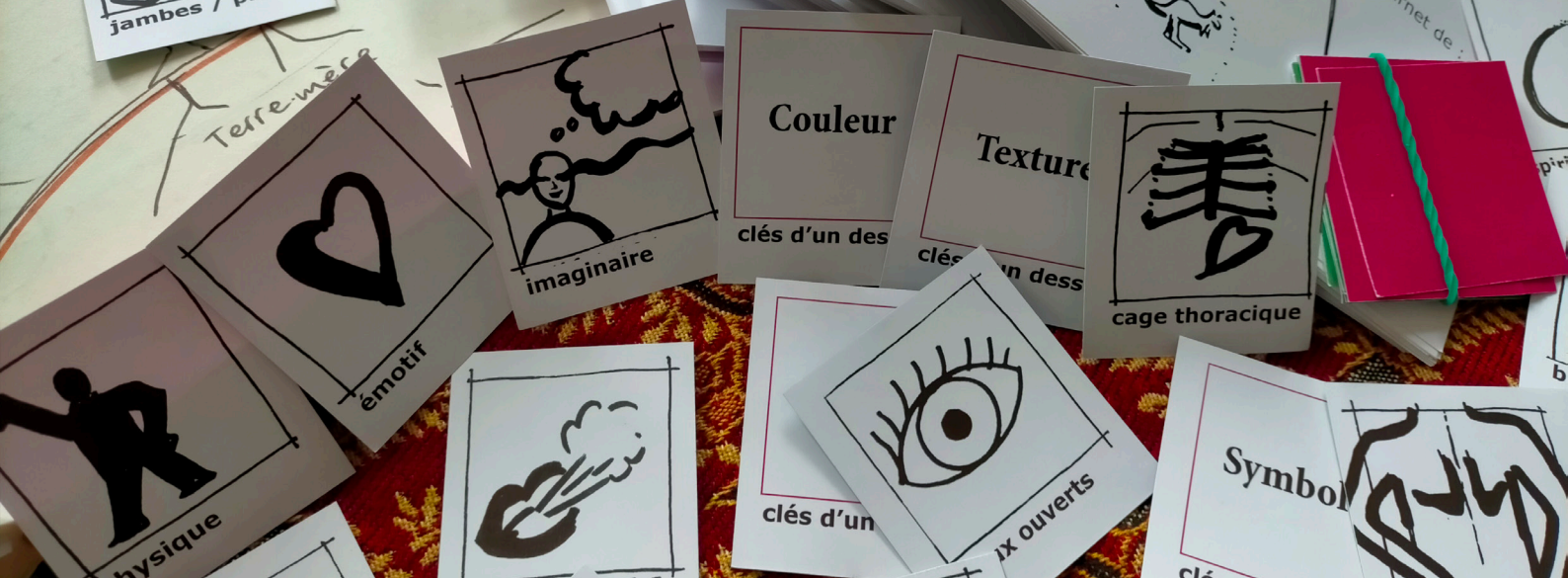


Le déroulement de Séance de Rencontre

qui dure 1 heure, en présentielle
dans une salle à Liège, en Outre-Meuse.

- Vous me partagez sur vos défis de santé.
- Je vous guide dans une exploration en danse et dessin pour vous connecter avec votre corps et vos désirs. À travers cette exploration, vous avez l'opportunité de rencontrer mon travail et mon style de guider.
- Si le travail résonne avec vos besoins et si mon style de guider vous parle, j'explique ma proposition pour un trajet de soutien en individuel et je réponds à vos questions.





Une Séance de Rencontre* est gratuite et sans engagement !

Vous pouvez me contacter pour prendre un rendez-vous
ou pour poser vos questions.

Liesbeth de Jong :
0468 / 21 15 46
liesbethdejong.coach@gmail.com

