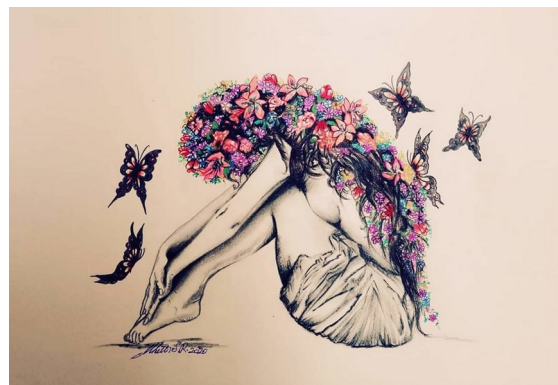


## Méthode Krysalide / Parcours de transformation

5 / 10 ou 15 séances / Seance d'1h30.

### Etape 1 : 1 / 2 ou 3 séances

Remettre de la conscience et du ressenti corporel :  
Auto massage - Respiration - Visualisation  
Trouver ou retrouver du plaisir à danser : Guidance vers ta  
danse, libre et singulière.  
Respect et amour pour ton corps, ton être.



### Etape 2 : 1 / 2 ou 3 séances

Aller vers l'expression de tes blessures, tes douleurs, tenter de se laisser traverser par ses émotions afin de les apaiser grâce à la respiration, la méditation dansée et l'état de danse/présence « ici et maintenant ».  
Identifier les blocages/douleurs. Prendre conscience.  
Déposer et se déposer dans l'accueil de son histoire, son ressenti.  
Verbalisation/écriture automatique/dessins/danse.

### Etape 3 : 1 / 2 ou 3 séances

« Danse ta vie » : sur une musique ou un texte de ton choix et/ou avec un objet de ton choix.

Ensemble nous allons extérioriser et libérer tes blessures. Accueillir et gérer les émotions qui y sont liées. Accepter/pardonner/se pardonner.

Je vais te guider vers l'improvisation ou la composition dansée, une danse libératrice pour célébrer la vie, ta vie !!

T'accompagner vers le retour de ta pétillance et le déploiement de tes ailes.

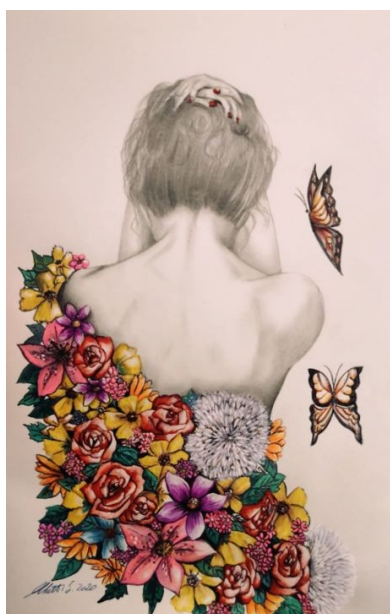
### Etape 4 : 1 / 2 ou 3 séances

Se sentant plus légère nous viendrons mettre de l'énergie, de la circulation, de l'ancrage, de l'alignement, de la joie dans ton corps/esprit global.

Se retrouver ou se trouver dans un état neuf et disponible au renouveau, la renaissance, l'envol.  
Youhou !!!

### Etape 5 : 1 / 2 ou 3 séances

Faire de la place à autre chose, se permettre d'accueillir autre chose, ouvrir des nouveaux possibles.  
Créativité, imaginaire, jeux/joie/plaisir.  
Créer un espace d'amour ouvert et disponible et s'envoler vers de nouveaux chemins.  
Porter un nouveau regard sur soi même.



Je vous accueille à « Le Centre de soi » à Migné Auxances dans un petit studio lumineux.  
<https://centredesoi.fr>



### Tarifs des parcours :

5 séances : 400 € / 80 € la séance  
10 séances : 750€ / 75 € la séance  
15 séances : 1050 € / 70 € la séance



**N'hésitez pas à me contacter pour un premier entretien téléphonique gratuit.**

Contact/ Renseignements :  
**Krysalide** / Karine Jamet  
06.60.47.59.93  
krysalide.infos@gmail.com  
Facebook : @Krysalide  
Site : [www.krysalide.net](http://www.krysalide.net)  
N° siret : 832149009

