

Le corps a une intelligence et une sagesse sur lesquelles nous pouvons nous appuyer dans une démarche thérapeutique.

Nous pouvons le laisser nous guider et prendre soin de nous.

Il a des choses à nous dire, que notre intellect ignore.



### **Valérie Durviaux**

Psychologue clinicienne  
Formée en danse-thérapie

Gourdon - possibilité de  
séances à domicile

07 50 69 68 36

## **Mettre son corps en mouvement pour Mettre sa vie en mouvement**



IPNS - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

### **Accompagnement Thérapeutique Psychocorporel**

Thérapie Interactive  
Conscience Corporelle - Danse Thérapeutique  
en individuel ou en petit groupe  
Adultes – Seniors - Adolescents

### Un accompagnement

- Vous êtes l'acteur / l'actrice du changement que vous recherchez. Je vous accompagne dans votre démarche thérapeutique et dans votre chemin de transformation.

### Une approche psychocorporelle

- Notre corps est notre véhicule de vie. Tout notre vécu passe par lui, s'inscrit en lui. Lorsque nous mobilisons notre corps, nous mobilisons aussi nos émotions et nos pensées, les mémoires de notre histoire et les représentations de notre situation.

- Faire l'expérience directe du lien entre le corps et l'esprit, avec :

#### **la conscience corporelle :**

écouter son ressenti, calmer le mental, développer la présence ; rencontrer ses besoins, ses limites, ses blessures, mais aussi ses forces et ses ressources ;

#### **la danse thérapeutique** (la danse comme comportement naturel) :

conscience du corps par et dans le mouvement ; mise en lien de ses mouvements internes (sensations, ressentis, émotions) avec les mouvements externes dansés.

### Une thérapie

- Je vous offre un accompagnement thérapeutique à la fois **verbal et corporel**.

Dans un cadre sécurisant, je vous propose des **explorations** et des **expérimentations** à partir de ce que vous amenez en séance. J'accompagne et suis témoin de ce qui se vit. Nos **échanges** vous permettent de vous représenter et d'intégrer ce qui a été vécu, pour repartir enrichi(e) et en sécurité.

### Pour qui ?

- Toute personne - adolescent, adulte ou senior - quelles que soient ses capacités physiques et intellectuelles.
- Toute personne en **souffrance psychique / physique**, en démarche de thérapie ou de mieux-être.

### Pour quoi ?

- Se découvrir et mieux se comprendre
- Mieux vivre les événements de vie difficiles : **deuil, séparation, perte d'emploi, maladie, handicap ...**
- Libérer les tensions physiques et psychiques
- Diminuer le **stress, l'anxiété**
- Contribuer à sortir du mal-être, de la **dépression**, de l'épuisement (**burn out**)
- Se réapproprier son corps, se réconcilier avec son **image corporelle**, sa féminité, sa masculinité
- Sortir des **schémas répétitifs**, ouvrir de nouveaux possibles
- Dénouer des **problématiques relationnelles**
- Apprendre à traverser ses **émotions** et faire de sa **sensibilité** un atout
- Apprendre à s'écouter, se respecter, s'affirmer
- Améliorer la **confiance en soi** et **l'estime de soi**

### Spécificités seniors

- Avec l'âge, les problématiques physiques et cognitives peuvent être plus à l'avant-plan. La danse thérapeutique améliore la **condition physique** et la **mobilité**. Elle a une action avérée sur la **maladie de Parkinson** et protège des **processus démentiels**.