



LIBRE COMME L'ARBRE

QUI SOMMES NOUS ?

Libre comme l'arbre est une association dont le but est le développement de l'Être à travers le triptyque **corps, cœur** et **esprit**.

Nos racines : la simplicité, l'authenticité et le soutien de l'autonomie.

NOS OBJECTIFS

Nous proposons des outils simples et pragmatiques pour gérer le stress, libérer certaines peurs et ainsi renouer avec la joie. Tous les ateliers se font dans le respect du rythme et des besoins de chacun.



LES INTERVENANTS

Katia Forillière

- ▶ professeure des écoles spécialisée
- ▶ instructrice de systema et d'Aïkido
- ▶ coach en développement personnel
- ▶ praticienne en massage russe

Jérémie Ducheine

- ▶ praticien psycho-corporel
- ▶ instructeur de systema
- ▶ animateur sportif
- ▶ praticien en massage russe

 06 85 85 19 69
 www.librecommelarbre.fr
 @librecommelarbre



SYSTEMA ART MARTIAL RUSSE

Le nom d'origine de cette discipline «Poznai sebja» signifie «**Connais-toi toi-même**». La pratique est basée sur des principes de respiration, de mouvement, de détente et de postures.

Objectifs

Développer vos aptitudes physiques et votre mobilité. Aiguiser votre détermination dans des situations stressantes. Améliorer votre liberté dans la relation et la connexion à l'autre.

Cours collectifs

Le travail est collectif mais les bienfaits se font ressentir individuellement. Une saison sportive, 10 mois pour grandir.

Stage à la journée

Un thème, des compétences explorées en profondeur.

Stage intensif (1 à 5 jours)

Déployer vos compétences dans les 4 principes du Systema et sur l'aspect global corps, cœur, esprit.

Stage à la demande (2 à 5 jours)

Vous êtes un petit groupe et souhaitez aiguiser votre pratique sur un sujet particulier, nous pouvons venir à vous.

Massage russe

Libération des tensions anciennes à votre rythme et selon vos besoins.

ATELIERS THÉMATIQUES

La finalité de ces ateliers est de vous soutenir dans le déploiement de votre bien-être au quotidien quel que soit votre environnement (personnel, professionnel, familial).

Objectifs

Développer vos compétences physiques.
Développer un lien serein avec soi et l'autre.
Déployer vos compétences créatives.

Atelier parents/enfants

Permettre aux parents et aux enfants de s'octroyer un temps privilégié par le biais de jeux corporels.

Atelier gestion du stress et des peurs

Localiser les tensions, les libérer à partir d'outils basés sur la communication, la respiration et la mobilisation du corps. Et ainsi, développer la confiance en soi.

Conseil en didactique et pépagogie

Soutien au développement de vos compétences pédagogiques : méthodologie et outils concrets basés sur les pédagogies alternatives et la Communication NonViolente.

