

- *Concrètement, qu'est-ce que c'est les règles ?*
- *Et puis c'est comment, à l'intérieur de mon bassin ?*
- *C'est quoi être une femme ?*
- *La ménopause, c'est grave ?*

**Véronique et Laure** vous invitent à mieux comprendre votre anatomie et la physiologie du cycle féminin, à habiter votre corps dans la confiance et la bienveillance. La journée s'organisera autour de temps de détente, d'exploration pratique de notre anatomie dans des exercices corporels, d'explications physiologiques, de partages et d'expression créative. C'est un espace pour se découvrir dans la bienveillance, le respect et à son rythme.

**Dates :** Samedi 25 avril 2020

**Lieu :** 15 rue du chariot d'or 69004 Lyon

**Prix :** 80 € la journée – N'hésitez pas à nous contacter si vous avez un problème financier.

Repas de midi : pour plus de convivialité nous proposons un repas partagé où chacune amène une de ses spécialités, si possible végétarienne.

- « C'est bon de ramener mon esprit au sein de mon corps et de me mettre à son **écoute** ».
- « Cela m'apprend la **détente** et donc la disponibilité à Moi, à l'Autre ».
- « Je retrouve l'**ouverture et la présence** dans le corps...et dans le cœur ».
- « J'apprécie que l'on s'entende sur un lexique commun. **Nommer c'est faire exister** ».
- « Ce stage m'a connectée à mon **estime de moi**, à **mon enfant intérieur**, à mon **corps sans tabou**, et m'a convaincue que c'était ICI dans mon petit bassin que je créais mon **ancrage** ».



*Contact:*

*Véronique Blanchard-Heidsieck*  
15 rue du chariot d'or 69004 Lyon  
Tel : 07 50 80 67 99

*E-mail : [vblancheid@gmail.com](mailto:vblancheid@gmail.com)*

*Site : [www.strategiescorporelles.com](http://www.strategiescorporelles.com)*

*Laure Sonnery*

*Tel : 06 77 63 55 95*

*E-mail : [laure.sonnery@gmail.com](mailto:laure.sonnery@gmail.com)*

*Site : [www.lauresonnery.com](http://www.lauresonnery.com)*

## « A-corps à-cœur de femmes »



Une journée de partage, de compréhension, d'expériences corporelles et de détente joyeuse.

**Samedi 25 avril 2020**

**De 10h à 17h30**

**Espace Chariot d'or**  
15 rue du chariot d'or  
69004 Lyon

A retourner à Véronique Blanchard-Heidsieck-15 rue du chariot d'or 69004 Lyon

NOM Prénom.....

Adresse.....

Téléphone.....

E mail.....

S'inscrit pour:

- o Le samedi 25 avril 2019

Règlement à l'inscription. 80 euros la journée.

J'autorise « Stratégies Corporelles » à utiliser mon image à des fins de communication non commerciales sur tout type de supports (Affiche, site internet, Facebook, etc.)


Signature précédée de la mention « lu et approuvé » : .....

En cas d'annulation moins de 8 jours avant le stage le règlement n'est pas remboursé (à moins de trouver une remplaçante !)

## Véronique Blanchard Heidsieck

Praticienne et formatrice en Education Somatique, Facilitatrice en Dialogue Intérieur (Voicedialogue de H et S Stone), Ostéopathe, Véronique est depuis 40 ans d'exercice professionnel, à l'écoute du corps et du cœur, en individuel ou en groupe.

Ses expériences professionnelles et personnelles lui ont permis de toucher la sagesse du corps, lieu de nos forces de Vie.

Elle a rassemblé les multiples chemins qu'elle a parcourus dans l'exploration corporelle qu'elle propose depuis 20 ans : Stratégies Corporelles Conscientes © 



## Laure Sonnery

Psychologue clinicienne spécialisée dans le domaine de la Santé.

Psychothérapeute EMDR, Laure est également formée à différentes approches psychocorporelles qui colorent sa pratique.

Conseillère en Conceptions Naturelles alternatives et formatrice autour du cycle féminin.

Facilitatrice en Dialogue Intérieur selon l'approche de H. & S. Stone.

Initiée à la sagesse amérindienne par le Conseil des anciennes des 13 lunes depuis 2014 et aux enseignements de femmes en chemin.

