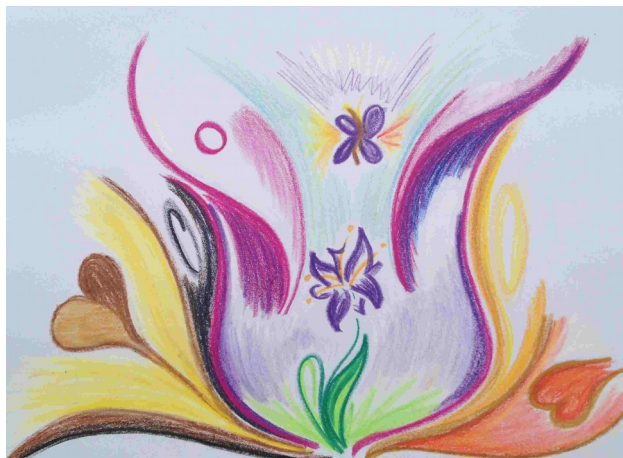


# Atelier Tamalpa life/art process® pour femmes enceintes

Se centrer, s'ancrer - entrer en lien avec sa force et sa nature féminine



6 Mercredis, 16h30-17h30 à la maison de naissance Le Petit Prince (Villars-sur-Glâne)

28.10.20 : **Coeur** – connexion à soi

04.11.20 : **Colonne vertébrale** – se centrer sur soi

18.11.20 : **Mains** – donner et recevoir

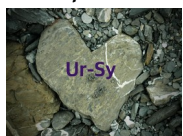
25.11.20 : **Pieds** – ancrage et racines (travail dans la nature)

02.12.20 : **Tête** – ouverture de son intuition

09.12.20 : **Bassin** – connexion à l'enfant

Cet **espace créatif et bienveillant** t'offre un moment pour te (re)connecter à ta nature féminine et pour échanger entre femme enceinte. Partant de notre exploration d'une partie du corps, nous nous ouvrons vers les sujets nommés ci-dessus. L'ensemble des 6 ateliers te ressourcera et te reconnectera à l'intégralité de ton corps, et vas t'aider dans ton cheminement en tant que femme enceinte. Il est toutefois possible de participer qu'à quelques-uns ateliers. Les cours sont proposés en bilingue.

**Ursula Anna** travaille avec les outils artistiques de **Tamalpa life/art process®**, comme le mouvement, le dessin et l'écriture. Ceux-ci intègrent les trois niveaux de conscience : le corps, l'émotion et le mental. Physiothérapeute de formation elle s'est également formée dans le travail à la périnatalité ainsi que dans l'accompagnement de la femme. Grâce à son intuition elle se tient à l'écoute du groupe et se laisse guider par l'instant présent pour accompagner chaque femme individuellement. Plus d'infos sur son travail et ses accompagnements sur : [www.ur-sy.ch](http://www.ur-sy.ch)



**Prix** : CH 25.- par atelier ou CHF 140.- pour les 6

**Inscription (une semaine avant l'atelier)**: Ursula Anna Schaller, 079/717 39 55 ou [ursula.anna@ur-sy.ch](mailto:ursula.anna@ur-sy.ch)



©Dorothee Thibert Filliger

# Atelier Tamalpa life/art process® für Schwangere

Sich zentrieren, erden – verankern in seiner Kraft als Frau



6 **Mittwoche, 16h30-17h30** im Geburtshaus Le Petit Prince (Villars-sur-Glâne)

28.10.20 : **Herz** – Verbindung zu sich

04.11.20 : **Wirbelsäule** – sich in sich zentrieren

18.11.20 : **Hände** – geben und empfangen

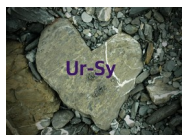
25.11.20 : **Füsse** – erden und verwurzeln (Arbeit in der Natur)

02.12.20 : **Kopf** – Öffnung zur Intuition

09.12.20 : **Becken** – Verbindung zum Kind

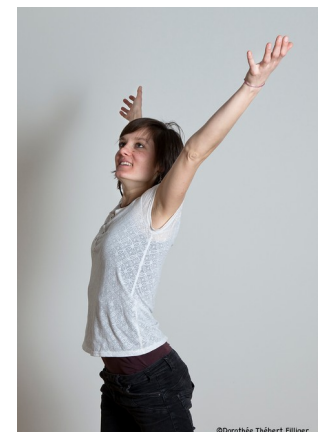
In einer  **kreativen und wohlwollenden Atmosphäre**  wirst du eingeladen, dich mit dir und deiner weiblichen Natur zu verbinden. Du hast die Chance dich mit anderen schwangeren Frauen auszutauschen und gemeinsam zu kreieren. Wir starten unsere Explorationsreise jeweils von einem Körperteil und bewegen uns hin zu den oben genannten Themen. Die Einheit der sechs Ateliers lässt dein Körper und Weg als Schwangere ressourcieren und neu integrieren. Es ist möglich die Ateliers einzeln zu besuchen, sie werden zweisprachig angeboten.

**Ursula Anna** arbeitet mit der Methode **Tamalpa life/art process®** und verbindet durch Bewegung, Malen und Schreiben die drei Bewusstseins Ebenen Körper, Seele, Geist. Begonnen als Physiotherapeutin hat sie sich in Pränatal- und Geburtsarbeit sowie Frauenbegleitung weitergebildet. Dank ihrer Intuition geht sie feinfühlig auf die Gruppe ein und lässt sich vom Moment und der Verbindung zur Quelle führen, um jede Frau individuell auf ihrem Weg zu begleiten. Mehr Infos über ihre Arbeit und ihre Begleiten auf: [www.ur-sy.ch](http://www.ur-sy.ch)



**Preis:** CH 25.- pro Atelier oder CHF 140.- für alle 6

**Anmeldung (spätestens eine Woche vor dem Atelier):** Ursula Anna Schaller , 079/717 39 55



©Dorothea Thibert Föllger