



**RETROUVER UNE
RELATION POSITIVE
AVEC SON CORPS
EST POSSIBLE !**



**VOUS POUVEZ ÊTRE
ACCOMPAGNÉE
GRATUITEMENT PAR
LA DANSE-THÉRAPIE.**

CONTACTEZ-NOUS

01.88.80.32.41

contact@a-at.fr

www.a-at.fr

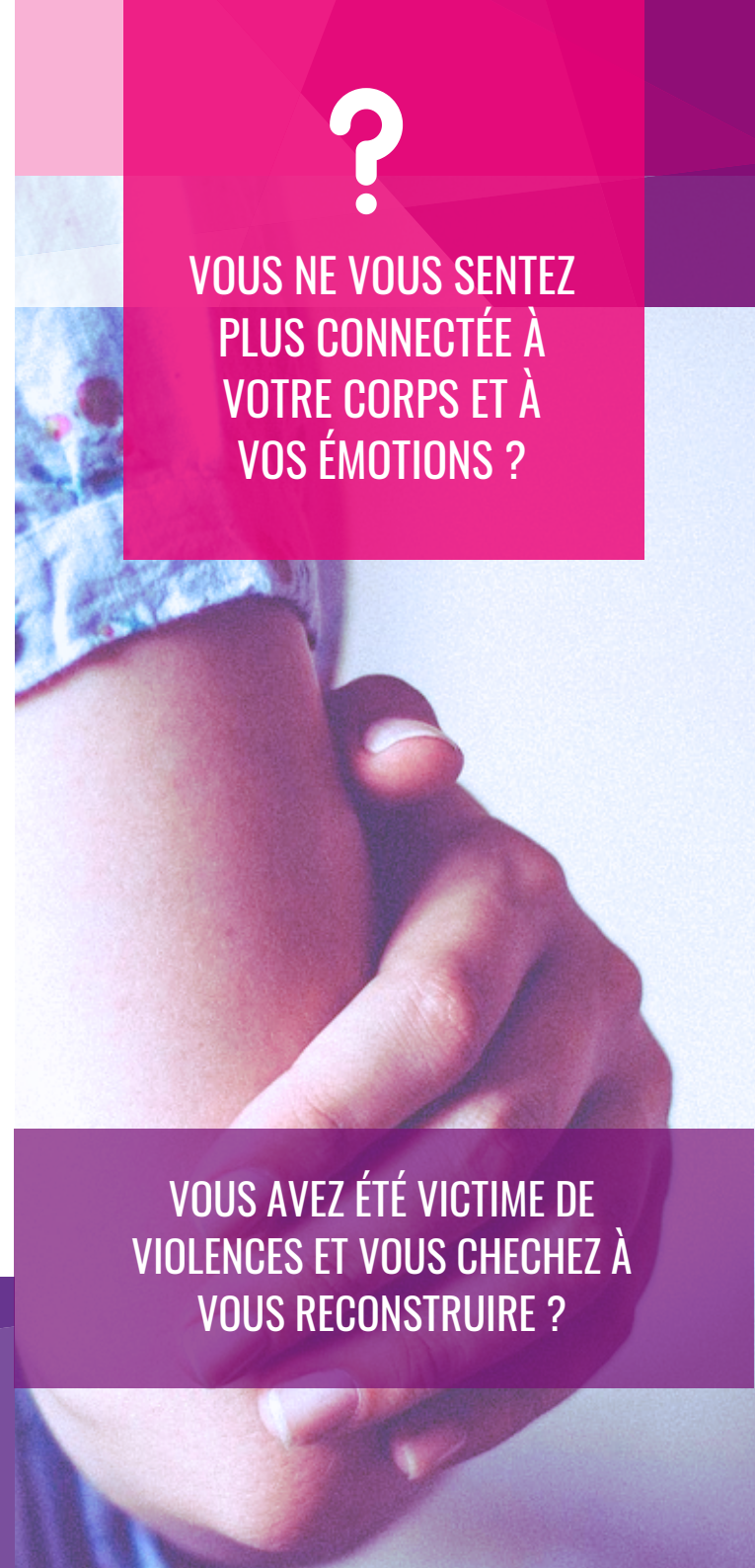


Association Autres Attentions

Avec le soutien :



**VOUS NE VOUS SENTEZ
PLUS CONNECTÉE À
VOTRE CORPS ET À
VOS ÉMOTIONS ?**



**VOUS AVEZ ÉTÉ VICTIME DE
VIOLENCES ET VOUS CHECHEZ À
VOUS RECONSTRUIRE ?**



NOS GROUPES :

Groupe A : à la Maison des Femmes de Nanterre les mercredis ;

- Groupe B : à Gennevilliers, les samedis ;

- Groupe C : à Colombes, une fois par mois à partir d'octobre 2023 (dates à définir).

PARTICIPATION GRATUITE.

POUR S'INSCRIRE :

Vous pouvez trouver plus d'informations sur <http://www.a-at.fr/dansetherapie>

Vous pouvez également nous appeler au 01.88.80.32.41 ou nous écrire à groupestherapeutiques@a-at.fr



QUAND LE CORPS EST
LE LIEU DE LA
VIOLENCE, LE PREMIER
PAS C'EST DE SE LE
RÉAPPROPRIER.

VOUS POUVEZ :



TROUVER DU PARTAGE

Participer à un cercle de partage et d'entraide entre femmes, à l'intérieur d'un cadre thérapeutique sécurisant et bienveillant.

ATTEINDRE UN MIEUX-ÊTRE

Stimuler votre corps en douceur, récupérer physiquement, diminuer votre hypervigilance (cette sensation de stress permanente), aller vers un mieux-être corporel et psychique.

RETROUVER LA CONFIANCE

Améliorer votre confiance et votre estime de vous, retrouver la confiance en les autres au sein d'un groupe bienveillant.

BÉNÉFICIER D'UN SOUTIEN PROFESSIONNEL

Être accompagnée par une thérapeute dans votre réinvention personnelle en dehors du cycle de violences.



**LAURANE
GARDINER**

DANSE-THÉRAPEUTE

RICHE DE FORMATIONS DANS LE DOMAINE DE LA PSYCHOLOGIE, DU SPORT ET DE LA DANSE-THÉRAPIE. SPÉCIALISÉE EN PSYCHO-VICTIMOLOGIE ET DES EFFETS CORPORELS QUI RÉSULTENT DE LA VIOLENCE, LAURANE VA VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE RECONNEXION AVEC VOTRE CORPS.