

# Cours & Ateliers

## Habiletés Corporelles et Relationnelles

Ateliers de groupe pour tous et à tout âge & Séances en couple & individuelles



Rendre accessibles à tous et à toutes de précieuses connaissances & compétences

Avec plaisir & hors consultation sexothérapeutique

### Pour Quoi ?

- ▶ Passer d'une sexualité quantitative à qualitative (*désir, plaisir*)
- ▶ Améliorer la confiance et l'estime de soi
- ▶ Favorise le système relationnel
- ▶ Soutien aux dysfonctions sexuelles
- ▶ Améliore la gestion du stress
- ▶ Aide à relancer le désir sexuel
- ▶ Habiletés d'approche vers l'autre
- ▶ Diffuser le plaisir à travers le corps
- ▶ Améliore la posture et les douleurs
- ▶ Ressentir et se connecter à son corps
- ▶ Connaissances anatomiques & éducatives
- ▶ ...

### Comment sont les cours ?

Une brève présentation a lieu par chacun dans la convivialité. Les attentes et les buts de sa venue sont écrits sur papier. Une présentation théorique est faite et couplée à des démonstrations et des ateliers où tout le monde participe en étant coaché et orienté. Les séances comptent maximum 8 personnes afin de pouvoir être à l'écoute de chacun individuellement aussi. Les exercices sont seuls et utilisent des outils et techniques psychocorporelles « non-gênantes », avec les mains, des postures, la respiration, des accessoires (ballons,...) des démarches, de l'observation...

**Dans le respect de chacun, de la sécurité de tous, de la confidentialité et de l'éthique. Il ne s'agit aucunement de « séances sexuelles », mais d'une démarche éducative et thérapeutique dans la bienveillance de tous.**

**Quand :** Samedis 14:00 - 15:30 (+ Autres)

**Où :** Centre MyElement Studio

Ruelle Jean-Michel-Billon

1205 Genève

**Prix :** 60CHF / Séance

Groupe de 8 personnes maximum

### Réservations :

**Contact :** [www.psychosexologue.ch](http://www.psychosexologue.ch)

### **Séverine Murner :**

Psychologue FSP, Sexologue Sexocorporel & PsychoSexo Positive, Photographe Thérapeutique

079.137.50.14 / sevmurner@gmail.com

### **Michel Goy :**

Osthéopathe, Naturopathe, Massothérapeute, Acuponcteur & Rebouteurs

079.752.85.39

# A quoi ça sert ?

Ces cours traduisent une approche douce, bienveillante. Ils se font dans la jovialité et le non-jugement. Les ateliers sont destinés à toutes celles et ceux qui veulent sortir d'une routine sexuelle, apprendre le plaisir sexuel, retrouver une sexualité épanouie, développer leur sensualité, la communication dans le couple... Ils servent également à offrir les compétences corporelles et habiletés sexocorporelles nécessaires à un meilleur épanouissement sexuel et relationnel. La personne y trouvera des outils utiles pour mieux connaître ses schémas et son fonctionnement personnel, reproductibles au quotidien. Les ateliers permettent de comprendre la logique de système de la personne et de créer des liens entre ses schémas sexuel, relationnel, affectif, corporels et de travailler les difficultés. **Il s'agit d'un apport tant au**

**niveau de la sexualité qu'au niveau du bien-être quotidien général (compétences, travail du stress, prise de conscience, lâcher-prise, posture, relationnel, etc...).** C'est également un soutien dans le développement de l'estime et de la confiance en soi.

Elaborés de manière intégrative à partir de plusieurs approches (sexocorporel, fasciathérapie, psychologie, osthéopathe, énergies et lois du corps,...), ces cours sont complets au niveau des liens corps-esprit et permettent de mettre en lumière les fonctionnements répétitifs qu'on retrouve en soi au niveau sexuel, relationnel, de sa santé mentale et physique au quotidien. N'hésitez pas à sauter le pas et à venir découvrir cette approche dynamique et ludique !



## Et vous? Quelle est votre mode d'excitation sexuelle?

Vous est-il déjà arrivé de vous demander d'où viennent vos habitudes sexuelles? Pourquoi cela fonctionne-t-il mieux avec certains partenaires qu'avec d'autres? Pourquoi vous n'arrivez pas à atteindre l'orgasme ? Pourquoi votre désir sexuel s'éveille avant l'acte et puis plus rien ne se passe? Ces cours ont été créés pour répondre partiellement à ces questionnements, en passant par divers exercices corporels ludiques démonstratifs hors sexualité. Ils vous aideront dans la quête de la volupté et à mieux comprendre comment vous fonctionnez. La manière que chacun de nous a de se stimuler et de faire monter son excitation sexuelle témoignera de la qualité de la relation sexuelle. Chacun a un mécanisme de préférence, qu'il reproduit en général

dans la stimulation avec un ou une partenaire sexuelle, dans un schéma cristallisé. Ces schémas se retrouvent dans les actions de l'individu dans sa vie de tous les jours, son emploi, ses comportements... Tout cela mène à la **logique de système** de chacun. Les différents modes d'excitation sexuels sont des habiletés et des schémas sexuels ainsi que des techniques masturbatoires, qui parle de la construction de la personne. Cela traduit sa façon personnelle d'accéder au plaisir. **Pourquoi ne pas explorer les infinies possibilités qui s'offrent à vous, enrichir vos compétences sexuelles et maximiser votre accès au plaisir?**

**Le défi ? Et vous, quelle est votre logique de système?**

*Enrichir ses compétences érotiques et sensuelles, son système relationnel et affectif, mieux se protéger des stimuli stressants... Vivre une vie sexuelle épanouie et harmonieuse... Apprendre l'art de s'approprier son corps...*

### Niveau 1 : Habiletés corporelles et érotiques

- Théorie : Les lois du corps en sexocorporel et les modes d'excitation sexuelle
- Ateliers de mise en pratique, gymnastique douce et exercices
- Compréhension de sa propre logique de système

### Niveau 2 : Eveil sensoriel, se reconnecter à soi et à son corps, conscientiser

- La respiration, le souffle et leur rôle dans la sexualité et le stress
- Réappropriation de son corps et de ses zones érogènes
- Ateliers pratiques, gymnastique douce et exercices

#### Conclusion de chaque séances :

Comment répliquer ces apprentissages et intégrer ces outils dans la vie quotidienne ?

### Niveau 3 : Réveiller la sensualité qui sommeille en moi

- Liens entre les niveaux 1 et 2 et la confiance en soi
- Schémas (sexo)corporels et prise de conscience
- Retour sur l'éveil sensoriel de chacun
- Ateliers pratiques, exercices en groupe et seul

### Niveau 4 (Facultatif) : Travail sur l'énergie corporelle et sexuelle

Avec Michel Goy 1/4 samedis

- Théorie : les énergies de mon corps
- Ateliers pratiques

### Niveau 5 (facultatif) : Séances personnalisées individuelles pour aller plus loin

- Bilan, Réponses aux questions et ajustements
- Travail sur les croyances face à la sexualité
- Entrer en lien avec le corps : codes gestuels et schémas

### Sautez le pas !

*Sensualité...NoStress...Relations...Equilibre...Désir...Sentiments...Plaisir...Séduction...Communication...Protection...  
Gestuelle...Posture...Amour... Volupté...Erotisme...Fantasmes...Découverte...Respirer...Education sexuelle...  
Apprendre l'anatomie...*

### C'est parti !

*Enrichir ses compétences érotiques et sensuelles, son système relationnel et affectif, mieux se protéger des stimuli stressants...vivre une vie sexuelle épanouie et harmonieuse...Apprendre l'art de s'approprier son corps*

**La sensualité est la condition mystérieuse, mais nécessaire et créatrice, du développement intellectuel.**