

## Découverte du TRAGER®

Bulletin d'inscription

à renvoyer à :

Thérèse Bocquet

247 rue du Haut-Pays

62650 Aix-en-Ergny

theresebocquet10@gmail.com

06 82 35 65 76

Nom

Prénom

Adresse

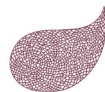
Téléphone

E-mail

Je m'inscris à la journée « Découverte du Trager » du ...../...../.....

Signature

« Découvrir une nouvelle façon d'être où le corps est plus léger, plus libre, plus doux. Nous pouvons apprendre cette façon d'être. »



Milton Trager

### JOURNÉES DÉCOUVERTE et INITIATION

dates au choix:

#### Prochaines journées :

à Aix-en-Ergny 62650 :

Samedi 27 janvier 2024

Jeudi 22 février 2024

Samedi 30 mars 2024

#### Horaires

9h30 – 17h00 (accueil à partir de 9h15)

**Apporter** tenue souple et chaussettes , drap housse (90 cm)

#### Tarif

60 € pour la journée

Repas auberge espagnole -

#### Contact:

Thérèse Bocquet

06 82 35 65 76



# Une journée pour découvrir l'Approche Trager®



d é c o u v r i r  
les principes du Trager  
par l'expérience  
de la sensation

## L'approche Trager®...

...pas un massage, ...

...plutôt un message...

La méthode du Dr Trager facilite le relâchement des tensions physiques et psychiques.

Elle se caractérise par une qualité du toucher, une subtilité de mouvements rythmés, ondulatoires, sécurisants qui créent une résonance en se propageant à travers le corps, suggérant des sensations nouvelles, constructives et agréables : un message de souplesse, de légèreté, de détente, de fluidité, de douceur, et de paix.

La pratique comporte deux aspects complémentaires :

- l'enseignement de mouvements simples, les Mentastics®, grâce auxquels chacun pourra recréer et approfondir les effets du Trager
- la pratique sur table permettant de ressentir par le toucher les principes du Trager®

Thérèse Bocquet  
Praticienne Trager®

247 rue du Haut-Pays 62650 AIX-EN-ERGNY

theresebocquet10@gmail.com

www.theresebocquet.jimdofree.com

06 82 35 65 76

Siret 498 016 807

### Au programme de la journée

Lâcher mes tensions

Redécouvrir ma légèreté, ma fluidité, mon axe

Lâcher-prise... Apprendre des outils simples et efficaces pour ma vie quotidienne

Soulager mes douleurs

Acquérir une meilleure mobilité

Devenir autonome

Réduire mon stress... Faire moins d'effort... Harmoniser mon corps et mon esprit ...

Retrouver confiance en moi.

Ressentir la légèreté, la liberté, la paix intérieure...

Recevoir et apprendre à donner un toucher qui permet d'évoluer vers le meilleur de soi avec le ressenti.

### MENTASTICS®



*“Ressentir est une expérience et par l'expérience nous évoluons.”*

Milton Trager

### ET TOUCHER TRAGER®



Photo Laura Calvet