

A woman with long brown hair, wearing a black tank top and black pants, is captured in a dynamic yoga pose. She is leaning forward with her right arm extended upwards and her left arm reaching down towards the ground. She is smiling and looking towards the camera. The background is a lush garden with green foliage and flowers under a bright sky.

Bouger son  
CORPS  
pour changer  
son ESPRIT !

**MARION BONNAVENT**

**ATELIERS CORPORELS**

[www.marion-bonnavent.com](http://www.marion-bonnavent.com)



## MARION BONNAVENT

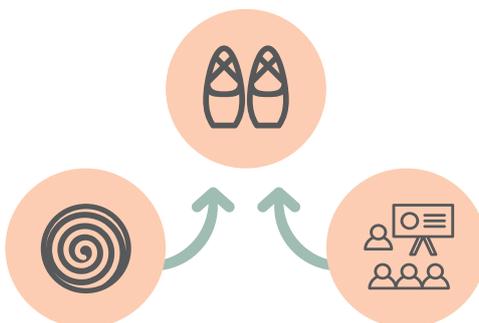
Professeure d'ateliers corporels  
Fondatrice de la méthode **CHANGE EN CORPS**®

### DANSEUSE CONTEMPORAINE

Formation technique, écriture chorégraphique & médiation culturelle  
*Centre chorégraphique Le Cycle, Lyon Arts Dance Center*

### HYPNOTHÉRAPEUTE CERTIFIÉE

Hypnose Humaniste  
Éricksonienne  
*Institut français d'hypnose  
Humaniste & Éricksonienne (IFHE)*



### INGÉNIEURE- FORMATRICE

Accompagnement du  
changement en entreprises  
*Diplômée de l'École des Mines*

## LA MÉTHODE **CHANGE EN CORPS**®



La méthode **CHANGE EN CORPS**® est le fruit de deux passions : la danse et l'accompagnement des personnes à mieux se connaître et à s'épanouir.

La méthode s'appuie sur **3 piliers** :  
LE LANGAGE DU CORPS - L'HYPNOSE - LE MANAGEMENT DU CHANGEMENT.

**CHANGE EN CORPS**® développe les connexions qui relient notre corps et notre esprit pour libérer le potentiel qui existe en chacun de nous. La méthode libère **par le mouvement** les freins qui nous empêchent d'avancer et nous permet de mobiliser nos ressources pour **atteindre nos objectifs de vie**.

“ C'est en changeant dans notre corps que nous accompagnons notre esprit à changer lui-aussi ! ”

La méthode **CHANGE EN CORPS**® est au cœur des ateliers corporels et des formations en accompagnement du changement en entreprises.

## LES ATELIERS CORPORELS

Les ateliers corporels sont **accessibles à toutes les personnes** qui souhaitent apprendre à mieux se connaître, changer et s'épanouir.

Ils s'appuient sur la méthode **CHANGE EN CORPS®** qui mêle des temps d'échanges et des exercices avec le corps.

*Pour les personnes seniors, les ateliers corporels s'adaptent avec un rythme et des étirements plus doux.*



### CYCLE D'ATELIERS

Le cycle d'ateliers réunit chaque semaine un groupe de 6 à 12 personnes. Grâce à la pratique régulière, les participants améliorent progressivement leur bien-être en explorant l'ensemble des axes de développement de la méthode **CHANGE EN CORPS®**:

Retrouver son équilibre, réveiller sa joie intérieure, apaiser la douleur, gérer ses émotions, libérer son énergie, interagir avec les autres...

SÉANCES  
HEBDOMADAIRES  
- 1 H 30 -

### STAGES

SÉANCES  
THÉMATIQUES  
- 3 H -

Les stages réunissent 6 à 12 personnes. Ils permettent d'approfondir un thème de développement de la méthode **CHANGE EN CORPS®**.

Le format de 3 h favorise la qualité de la pratique, les temps d'explication et d'intériorisation par les participants.

**3 thèmes de stages sont proposés :**

#### ÉNERGIE



- > Retrouver son équilibre
- > Réveiller sa joie intérieure
- > Libérer son énergie

#### SÉRÉNITÉ



- > Apaiser la douleur
- > Se libérer du stress
- > Gérer ses émotions

#### CONFIANCE



- > S'aligner sur ses valeurs
- > Affirmer son identité
- > Cultiver l'estime de soi

## VIVRE UNE EXPÉRIENCE COLLECTIVE DANS LA BONNE HUMEUR



Les ateliers corporels s'appuient sur la force du groupe et la bienveillance : **c'est un travail sur soi, avec les autres, dans la bonne humeur !**

Le plaisir d'être en groupe favorise le sentiment de bien-être et la conscience de soi dans un environnement apaisant.

# MARION BONNAVENT

ATELIERS CORPORELS

Marion Bonnavent propose des ateliers corporels  
pour les personnes qui souhaitent

MIEUX SE CONNAÎTRE - CHANGER - S'ÉPANOUIR

Elle a puisé dans ses expériences d'ingénieure-formatrice,  
d'hypnothérapeute certifiée et de danseuse contemporaine les  
ingrédients de la méthode **CHANGE EN CORPS®**.

**CHANGE EN CORPS®** est une méthode qui met en mouvement le corps  
pour accompagner l'esprit à changer.



CONTACT

**MARION BONNAVENT**  
ATELIERS CORPORELS

06 45 63 35 00  
marion.bonnavent@gmail.com

[www.marion-bonnavent.com](http://www.marion-bonnavent.com)



6 rue du Capitaine Ferber  
69 300 Caluire-et-Cuire