

Céline Paré

Céline Paré oeuvre depuis plus de vingt ans dans le domaine du travail psycho-corporel.

Elle a été active dans le domaine des arts de la scène: danse, théâtre, chant. Elle a fait des études universitaires en arts et en psychologie. Elle a étudié la massothérapie, l'homéopathie, l'acupuncture, le yoga et différentes approches de travail corporel holistique.

Diplômée de l'Institut de Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI) elle poursuit sa formation avec la Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'objet (P.G.R.O.) elle est membre de la Société Québécoise des Psychothérapeutes Professionnels-les (SQPP) elle recoit en consultation individuelle dans le cadre de sa pratique de la psychothérapie.

Céline Paré a étudié le Qi Gong notamment avec Martine Migaud acupuncteur, Danielle Laferrière ostéopathe et le docteur Jean-Marc Eyssalet. Elle continue de se perfectionner avec différents professeurs.

Parallèlement à sa pratique de la psychothérapie elle enseigne et s'adonne patiemment à la pratique du Qi Gong, elle y découvre une approche de travail corporel puissante, guérissante et apaisante pour le corps et l'esprit.

Effectués tout en douceur et en profondeur, ces exercices entraînent le pratiquant à se déposer au coeur de Soi tout en lui procurant vitalité, souplesse, endurance, équilibre et paix.

**Information, inscription
et rendez-vous**

Céline Paré
514.274.4481

www.qigongmontreal.com
cpare123@sympatico.ca



Psychothérapie Corporelle Intégrée (PCI)

Une thérapie qui interpelle la personne entière, car elle intègre le corps, l'intellect, les émotions et l'esprit.

On ne peut pas changer qu'à partir d'une idée. C'est à partir du ressenti corporel que peut s'opérer une transformation profonde et durable.

Pourquoi une approche corporelle?

Notre corps garde en mémoire toutes nos expériences passées, en développant la conscience de notre ressenti corporel, nous pouvons comprendre mieux le sens de notre vécu immédiat. Sans cette conscience, notre vie n'est qu'une élaboration mentale.

En faisant l'apprentissage d'outils pratiques nous permettant de développer notre présence à soi et la conscience de nos besoins, nous parvenons à soigner nos blessures intérieures, nous pouvons nous réapproprier notre pouvoir sur notre vie et faire enfin, l'expérience de relations plus saines.

Si vous souffrez :

- Anxiété, dépression, stress •Séparation •Deuil
- Épuisement professionnel (burn-out)
- Difficultés relationnelles
- Manque de confiance et d'estime de soi

La psychothérapie corporelle intégrée peut vous aider.



Thérapie individuelle
Céline Paré au : 514.274.4481
383, boul. St-Joseph Est, Montréal
(métro Laurier)

Qi Gong

avec

Céline Paré

Psychothérapeute
Enseignante



514.274.4481

www.qigongmontreal.com

Qi : énergie, souffle

Gong : travail, entretenir

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi Gong date de plusieurs milliers d'années. Il est le regroupement d'une somme considérable d'exercices simples, faciles à apprendre et à pratiquer, harmonisant la respiration, le mouvement et la visualisation.

La pratique régulière du Qi Gong nous amène à développer notre capacité à sentir le lien qui nous unit à la vie. Le Qi Gong, c'est découvrir que nous avons la faculté de préserver et d'entretenir ce lien.

Améliorer la circulation du Qi, par des exercices simples et des mouvements conscients, se nourrir de l'énergie de la terre, du ciel et des quatre orientés, c'est entretenir la vie dans notre corps, c'est retrouver et conserver une bonne santé physique et psychique.

Le relâchement des tensions chroniques, le déblocage des conduits énergétiques (méridiens) qu'apporte la pratique régulière du Qi Gong, entraînent une libre circulation du Qi, favorisant ainsi une expression juste et authentique de nous-même, de nos émotions, de nos pensées et de notre créativité.



Cours de Qi Gong

Horaire, Lieux et Coût

Montréal

Plateau

2020 Mont-Royal est (coin de De Lorimier)
mercredi : de 19h15 à 20h45

Mile End/Outremont

136 avenue Fairmount ouest
vendredi : de 9h30 à 11h00
mercredi : de 9h30 à 11h00

Session d'automne 2010

du mercredi 15 sept. au vendredi 10 déc.
relâche : vendredi 8 octobre, 19 novembre et
3 décembre

Le mercredi (13 semaines): 234\$
Le vendredi (10 semaines): 180\$

Session d'hiver 2011

du mercredi 19 janv. au vendredi 25 mars
relâche : vendredi 28 janvier et 18 février

Le mercredi (10 semaines): 180\$
Le vendredi (8 semaines): 144\$

Session de printemps 2011

du mercredi 13 avril au vendredi 17 juin
relâche : vendredi 6 mai

Le mercredi (10 semaines): 180\$
Le vendredi (8 semaines): 144\$

Pour information et inscription
Céline Paré au : 514.274.4481
www.qigongmontreal.com

Ateliers du Samedi

Aucun prérequis nécessaire

- Visualisation, méditation.
- Des moments de relaxation profonde
- Exercices de respiration et d'auto-ouverture du corps, pour favoriser la libre circulation et la mise en réserve du Qi correspondant à la saison.



18 septembre et 16 octobre 2010

Qi de l'Automne (mouvement des Poumons)
intérieurisation, mise en réserve

13 nov. 2010 et 11 déc. 2010 et 12 fév. 2011

Qi de l'Hiver (mouvement des Reins)
enracinement, consolidation

12 mars et 16 avril 2011

Qi du Printemps (mouvement du Foie)
élan de vie, expression, affirmation

14 mai et 11 juin 2011

Qi de l'Été (mouvement du Cœur)
rayonnement, communication

MONTRÉAL

Lieu : 2020 Mont-Royal est
Coût : 50\$ par atelier
Durée : de 10h à 13h