

# JOURNÉE ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL & SEXUALITÉ

## Objectif de cette journée

Définir, comprendre et expérimenter ce que nous nommons la santé sexuelle. Ou comment vivre dans notre quotidien une sexualité positive, dans une recherche d'harmonie corps-esprit ?



**Hôtel du Golfe**  
91 Rue Winston Churchill  
56000 Vannes

Plus d'informations sur le programme



[www.enoradenis-sophrologue.fr](http://www.enoradenis-sophrologue.fr)

[www.petillot-osteopathe.fr](http://www.petillot-osteopathe.fr)

## NOUS CONTACTER & RÉSERVER VOTRE JOURNÉE

Enora DENIS **06 86 11 72 97**

Pierre PÉTILLOT **02 97 47 63 97**

[pierre.petillot@gmail.com](mailto:pierre.petillot@gmail.com)

## DATES AU CHOIX

**SAMEDI**  
**23 MARS**  
**2019**

**SAMEDI**  
**15 JUIN**  
**2019**

9h-12h30 / 14h-17h30

**TARIF : 250€ la journée\***  
déjeuner inclus

12 participants maximum



**Enora DENIS**  
Sophrologue - Hypnothérapeute



**Pierre PÉTILLOT**  
Ostéopathe D.O.

Sept heures de travail vous sont proposées autour de cours théoriques et d'ateliers.

Ce travail permettra à chacun de repérer son propre fonctionnement, ainsi que de faire l'apprentissage d'outils permettant de s'ouvrir à un nouvel épanouissement.

Vos intervenants, formés à l'étude des composantes du modèle de santé sexuelle au C.F.S.F. (Centre de Formation en Sexocorporel Français), vous accompagneront tout au long de cette journée.

Pierre Pétillot  
Ostéopathe D.O.

E•D  
Enora DENIS

# PROGRAMME DE LA JOURNÉE



**Hôtel du Golfe**  
91 Rue Winston Churchill  
56000 Vannes

- Définir le Sexocorporel et enrichir ses connaissances (cours théorique avec support PowerPoint).
- Prendre conscience de l'évolution de notre propre sexualité, à travers une pratique en Sophrologie.
- Faire un repérage de son propre fonctionnement par la découverte de la Courbe d'Excitation Sexuelle (cours théorique avec support PowerPoint).
- Mise en lumière des différentes phases de la Courbe d'Excitation Sexuelle au travers d'exemples concrets.
- Distinguer et détailler l'orgasme et l'orgaste : l'émotionnel et la génitalité.
- Savoir s'installer dans son corps et dans son bassin grâce au travail de centration : atelier avec mise en pratique debout (statique, et à la marche), avec travail de la posture, observation des ressentis, et ajustements.
- Apprentissage des différents mouvements du bassin et travail sur les habiletés corporelles.

## NOUS CONTACTER & RÉSERVER VOTRE JOURNÉE

Enora DENIS **06 86 11 72 97**  
Pierre PÉTILLOT **02 97 47 63 97**  
pierre.petillot@gmail.com

Plus d'informations sur le programme



[www.enoradenis-sophrologue.fr](http://www.enoradenis-sophrologue.fr)  
[www.petillot-osteopathe.fr](http://www.petillot-osteopathe.fr)