

# Métamorphose

Atelier théorique et pratique



## Qu'est-ce que la Métamorphose ?

- Une technique du toucher très simple : un effleurement léger d'une zone précise sur les pieds, les mains, la tête. Zone réflexe de la colonne vertébrale sur laquelle se projette une structure de temps, la période de notre gestation.
- Un praticien dont le rôle se borne à être présent, il est sans projet, sans attente, il va ainsi permettre à un espace libre de toute direction de s'installer. La personne qui a demandé une séance, s'engage consciemment ou non, à ne plus mettre d'obstacles au mouvement qui l'habite et l'invite à la métamorphose. Sa propre force vitale, profitant de l'espace offert, pourra agir librement.

Tout est mouvement. Tout est danse.

Le choix est : surfer avec la vague ou résister.

Surfer en harmonie avec la vague, c'est, à partir de ce que je suis aujourd'hui, aller à la rencontre de l'être complet que je suis déjà en potentiel. Comme la chenille va vers la forme papillon déjà inscrite au sein de ses cellules.

A un premier niveau, une séance est très agréable et relaxante, après la séance, les sensations varient selon la personne (de l'envie de dormir à l'énergie décuplée), elle ressent ce qui est juste pour elle.

A un deuxième niveau, quelque chose va commencer à bouger dans la qualité d'attention qu'on se porte ; on se reconnecte à quelque chose de précieux : autonomie ? estime de soi ? identité profonde ?

A travers quelque chose de très doux, il y a comme une reconnaissance de soi, un processus d'expansion commence. Le regard que l'on porte sur le monde et sur soi se transforme.

D'où LE TERME DE METAMORPHOSE.

Ce toucher convient à toute personne quel que soit l'âge : du nouveau-né à la personne en fin de vie. Non-interventionniste, il n'y a aucune contre-indication.

**Cette approche nous invite à explorer de nouveaux domaines.**

# **Tout en pratiquant, voici un extrait de ce que nous explorerons**

- les conditions nécessaires à la métamorphose
- le détachement dans la pratique et l'engagement du praticien dans son propre mouvement de transformation
- pourquoi les pieds, les mains, la tête
- la période de gestation durant laquelle s'installent les caractéristiques qui se reflètent dans notre vie aujourd'hui et le schéma prénatal
- le principe de la correspondance
- la préconception
- le schéma conceptuel

**Cet atelier s'adresse à tous : aux personnes désirant pratiquer en famille ou dans le cercle d'amis comme aux professionnels.**

## **Qui peut être intéressé à pratiquer ?**

Des professionnels

Des parents et leurs enfants qui découvrent une nouvelle façon de communiquer à travers un toucher non invasif

Des animateurs (homes, institutions...)

Des personnes âgées dans des résidences, des handicapés physiques ou mentaux dans des institutions

Des enfants à l'école etc...

## **Enseignante : Janick Noverraz**

Formée à l'enseignement par Gaston Saint-Pierre.

Une attestation de participation est donnée à la fin du cours.

**Suisse : cet atelier de 12 h est reconnu comme formation continue par l'ASCA.**

**Lieu** : Espacité 5 2300 La Chaux-de-Fonds

**Date** : 21 février 2026

**Date du deuxième jour** : 22 février 2026

**Horaires** : 09:30 - 16:30

**Tarif** : CHF 260

**Tarif alternatif** : CHF 230 (AVS, étudiants, chômeurs et personnes ayant déjà suivi un atelier).

**L'inscription est confirmée à la réception d'un acompte de 30 F. Cet acompte n'est pas remboursable sauf en cas d'annulation de l'atelier par les personnes organisatrices.**

Solde à verser sur place. Paiement par TWINT possible. Chèques en euros acceptés. 10% de remise à toute inscription reçue avant le 31 janvier 2026

**Prendre** : Une tenue confortable.

**Date limite d'inscription** : 14 février 2026

**Nombre de participant.e.s** : Minimum 4, Maximum 6

**Inscriptions et renseignements pratiques :**

Pique-nique sur place possible aux pauses de midi. Horaire: 09.30-16.30 L'inscription est confirmée à la réception d'un acompte de 30F. Cet acompte n'est pas remboursable sauf en cas d'annulation de l'atelier par les personnes organisatrices. Par TWINT (076 581 24 53) ou IBAN : CH75 0900 0000 8008 5349 4 Solde à verser sur place. Chèques en euros acceptés

**Renseignements sur le contenu de l'atelier :**

Mme Janick Noverraz  
ESPACITÉ 5  
2300 La Chaux-de-Fonds

[+41 \(0\) 32 913 52 54](tel:+41329135254)

[+41 \(0\) 76 581 24 53](tel:+41765812453)

[laurore.meta@gmail.com](mailto:laurore.meta@gmail.com)