

## TINA BOSI, CRÉATRICE DE LA TÉHIMA

TINA BOSI pratique et enseigne la TÉHIMA depuis 15 ans en Belgique, Suisse, France et Israël.

Cette Danse des Lettres est le fruit de longues études des textes fondamentaux de la Kabbale et de sa rencontre avec l'écrivain et calligraphe Frank Lalou. Durant 3 ans, Annick de Souzenelle a choisi la chorégraphe pour accompagner son enseignement spirituel. À travers ses différentes carrières, d'infirmière urgentiste, de directrice d'école de massothérapie et de professeure de danse, Tina Bosi a toujours été dans la recherche de mouvements réparateurs et porteurs de sens. Elle consacre toutes ses études et son énergie à l'approfondissement et la diffusion de la TÉHIMA. Chaque jour, dans le monde, des centaines de personnes expérimentent et apprécient l'efficacité de la TÉHIMA. Elle se réjouit de l'effet thérapeutique et de la joie qu'apporte la danse des lettres TÉHIMA.



## LUIGINA LAMACCHIA, FORMATRICE

Les lettres hébraïques se sont présentées à elle durant ses formations professionnelles en tant que massothérapeute et aromathérapeute.

Ce fut un véritable coup de coeur pour cet art alliant le mouvement, la symbolique des lettres, le rapport au corps et au souffle.

En 2013, elle entreprend avec la créatrice TINA BOSI, la formation d'enseignante de la Tehima.

Dès 2017, elle ouvre avec bonheur le premier centre de Tehima en Suisse.

En 2020, la pratique est désormais accréditée ASCA pour la formation continue des thérapeutes.

Chaque lettre offre les questions qui ouvrent notre chemin de vie.

C'est une joie pour elle, de les calligraphier dans l'espace... en dansant !



## OUVERTURE DE L'ANTENNE SUISSE DE L'ÉCOLE DE LA TÉHIMA



TINA BOSI, après 10 années intensives de formation certifiante en Tehima propose à LUIGINA LAMACCHIA d'ouvrir une extension à L'ÉCOLE INTERNATIONALE DE TÉHIMA.



# TÉHIMA®

## FORMATION PROFESSIONNELLE EN SUISSE



DEVENEZ PRATICIEN CERTIFIÉ DE TÉHIMA, UN NOUVEAU MÉTIER, DE NOUVELLES OPPORTUNITÉS

## LA TÉHIMA, C'EST QUOI ?

La TÉHIMA est une pratique corporelle qui chorégraphie la forme, l'énergie, la symbolique et la beauté des 22 lettres de l'alphabet hébraïque. À travers elles, c'est tout le corps/âme qui est mobilisé, sculpté, dynamisé et questionné.

La TÉHIMA, c'est une discipline physique basée sur des connaissances ostéopathiques.

La TÉHIMA, c'est une puissance énergétique.

La TÉHIMA, c'est une philosophie.

La TÉHIMA, c'est une poésie, une symbolique.

La TÉHIMA, c'est du spirituel.

## CONTACT / INSCRIPTION :

Luigina Lamacchia

+41 76 411 97 25

luigina@corpsetlettresenvie.ch

corpsetlettresenvie.ch

tehima.com



LE LIVRE  
en 2014 la Ténoua change  
de nom pour la TÉHIMA



## CYCLE 1 ♦ CYCLE 2 CHORÉGRAPHIE DES 22 LETTRES

### 2 CYCLES 6 WEEK-ENDS EN SUISSE

MÉDITATION + STRETCHING + CHORÉGRAPHIE + SYMBOLIQUE DES LETTRES



## RÉSIDENTIEL + FORMATION CONTINUE

### RÉSIDENTIEL DE 4 JOURS EN JUIN 2026

DATES & LIEU À DÉTERMINER

L'étude de chaque lettre sera abordée en 3 phases : chorégraphie, anatomie, symbolisme & philosophie.

## CYCLE 1 - 2024-25

Du Aleph au Lamed

### 6 WEEK-ENDS

- 5-6 octobre
- 30 novembre - 1er décembre
- 11-12 janvier 2025
- 8-9 février
- 3-4 mai
- 7-8 juin

### PRÉREQUIS

- Entretien préalable
- Lettre de motivation

### ENSEIGNEMENT

- Tina Bosi & Luigina Lamacchia
- Frank Lalou



## CYCLE 2 - 2025-26

Du Mem au Tav

### 6 WEEK-ENDS

- De septembre 2025 à mai 2026
- Dates à préciser

### HORAIRES

- samedi de 11h à 18h30
- dimanche de 9h à 16h30

### COÛT DE CHAQUE CYCLE

**2772 CHF**

Facilités de paiement  
Acompte 500 CHF à l'inscription.  
L'acompte confirme l'engagement  
aux 6 week-ends, aucun remboursement ou annulation ne seront acceptés.

### LIEU

Centre Corps & Lettres en Vie  
Av. des Saugiaz 3  
1020 Renens, Suisse

## CONTENU DU RÉSIDENTIEL

- Travail théorique sur la symbolique des lettres
- L'anatomie dans la TÉHIMA
- Les exercices pour commencer et finir un cours
- Approfondissement de la gestuelle de chaque lettre et de l'arbre des Séphiroth
- Travail du souffle et de la méditation des lettres
- Approche pédagogique
- Éthique et déontologie de l'enseignant
- Préparation à la validation des compétences

## VALIDATION DES COMPÉTENCES

- Présentation du travail de fin d'année
- Examen pratique  
Séance de TÉHIMA donnée par les stagiaires
- Examen théorique : anatomie, éthique et symbolique

## COÛT DU RÉSIDENTIEL

**720 CHF**

hors hébergement

Facilités de paiement si besoin  
Acompte : **300 CHF**

## HORAIRES

juin 2026

Dates et horaires à préciser

## FORMATION CONTINUE

1 W.E. par an durant 3 années  
Obligatoire pour les nouveaux diplômés.

## CONTACT

**Luigina Lamacchia**  
**+41 76 411 97 25**

luigina@corpsetlettresenvie.ch  
corpsetlettresenvie.ch  
tehima.com

