

ATELIERS MOUVEMENTS CORPORELS

les 28 novembre et 19 décembre 2021
de 9 à 12 h 00

Après cette période particulière que nous venons de vivre, nous avons quelque peu perdu le mouvement naturel, fluide et spontané de notre corps, qui a été contraint, empêché, parfois agressé et souvent mal mené. Notre façon d'être, de penser, de ressentir en a aussi été altérée.

De plus, nos modes de vie, de travail, d'échanges où tout va si vite accentuent régulièrement cet oubli du corps et du mouvement et nous place dans des états de stress, d'inquiétudes et peut être de malaise physique.

Connaître les principes de base du mouvement naturel et les coordinations instinctives, (ré)accorder les différentes parties du corps les unes avec les autres pour se reconnecter aux énergies nécessaires, telle est la proposition de ces **Ateliers Mouvements Corporels**.

Je vous propose un temps de pratique de mouvements corporels à partir et autour de la colonne vertébrale qui relie tous les membres et symbolise le chemin des énergies montantes et descendantes.

Par des approches empruntées entre autre au Yoga, aux techniques d'étirement et à la relaxation, nous placerons ces mouvements physiques et corporels résolument en lien et en adéquation avec la respiration consciente.

Les mouvements, les étirements, les respirations que nous travaillerons sont simples, accessibles à toutes et tous.

On ne recherchera ni résultat, ni performance, juste d'être à l'écoute de son corps pour un bien être simple et agréable.

Toutes ces techniques favorisent et entretiennent une bonne santé, développent la conscience de son corps et de ses mouvements.

Le mouvement peut, alors, devenir une expression libre et joyeuse de notre vie, en plus de résoudre des tensions physiques, des douleurs articulaires ou musculaires.

Pour clore cette matinée de mouvements dynamiques, nous laisserons le corps s'installer dans des postures plus Yin par lesquelles le corps trouvera un apaisement, et je vous inviterais par un lâcher prise à accéder à une attitude d'écoute envers nos pensées, nos émotions, notre esprit pour aller vers un état, peut être, plus méditatif.



www.mjc-dannemarie.fr

15 euros/Atelier

Places limitées