

Stage d'été du Mouvement Régénérateur ®

Vivre mon Corps, autrement !

Se ré-accorder... comme un instrument de musique

avec Chantal Carrier

du 7 au 13 août 2022

pour retrouver justesse, harmonie, jeu plus libre, joie d'exprimer !

... 'autrement' ?

- ***pour habiter mon corps : respirer plus librement... lâcher prise...***

avec la sensation profonde d'un 'chez moi' plus spacieux, plus disponible, où 'je suis bien' !

- ***pour éveiller enracinement et légèreté, détente et tonicité, ouverture et centration, 'immobilité dans le mouvement'... et me sentir ré-énergétisé !***

- ***pour savoir écouter mon corps, sentir... avant de penser !***

apprendre à me laisser guider par le Senti,

et m'ouvrir en confiance au pouvoir d'accueillir 'ce qui est' ...

Le stage fait une large place à l'expérientiel.

Pas d'objectif à atteindre, ni de modèle extérieur à reproduire,

mais l'Intention d'*aller à la rencontre de soi*

et de *réveiller son potentiel créateur par la Voie du Corps* :

> **une Invitation à descendre dans le corps par la sensation,**

à prendre le temps de la douceur pour connaître autrement son corps... de l'intérieur !

Et, du plus concret au plus subtil, découvrir 'l'espace intérieur'.

Chacun évolue à son rythme.

> **Chaque jour,** vous découvrirez les Pratiques corporelles et respiratoires du M. R.

Vous apprendrez à recevoir et à donner un Soins structurel et énergétique.

Des Clés vous seront proposées pour intégrer ces pratiques

et savoir, en douceur, vous ressourcer au Quotidien.

> **Progressivement, la circulation de l'Energie se libère depuis la profondeur.**

Les tensions et émotions retenues se relâchent.

Le mental s'apaise.

Le bien-être apparaît.

Nous retrouvons notre élan de vie !

> **Nous apprenons** à entendre le langage du corps...
à le respecter dans ses limites du moment et nous laisser surprendre par ses nouveaux possibles,
à accueillir ce qui est là, donner Sens... et nous ouvrir à 'l'art de transformer'.

Le Mouvement Régénérateur ®

est une pratique corps-esprit pour *se ré-accorder* :

. par des **mouvements conscients**, *de l'infime au plus libre dans l'espace* !

. et par l'**Attention Ouverte**, à la fois précise et globale, qui nous ouvre à un état de *Présence*.

Alors, le corps répond : 'se réveille' et se ré-équilibre,
la respiration se libère, la tête s'allège et nos pieds retrouvent le sol avec énergie !
le bassin devient lieu de solidité, espace, centre vital, la colonne ondule,
les épaules se détendent, les bras se déploient, l'espace du coeur s'ouvre...

L'Expression émerge, devient partage, liberté de mouvement, joie de créer !
Nous nous sentons réharmonisés et merveilleusement vivants, pleinement présents !

Une Expérience nouvelle, réjouissante !
Profondément transformatrice.

Le Mouvement Régénérateur ® est une pratique Corps-Conscience-Coeur issue de l'Eutonie de Gerda Alexander et de la Présence Méditative de Richard Moss.

Le nombre de participants est limité à 10 personnes permettant un accompagnement individualisé et l'enrichissement par le groupe de l'expérience de chacun dans un climat de confiance et d'ouverture.

Prévoir : une tenue souple, une paire de chaussettes pour les séances, un gilet/sweat shirt (on peut ressentir de la fraîcheur lorsqu'on se détend !), un coussin pour l'assise (ex : zafu), une petite bouteille d'eau,
ainsi que 10€ pour le matériel fourni.

<https://www.existence.fr/fr/#ae26>