

(RÉ) APPRENDRE À VIVRE AVEC MON CORPS !

de la méditation centrée au mouvement-énergie

avec Chantal Carrier

du 10 au 16 août 2025

Des clés pour vivre mon Corps, autrement !

- **'autrement' ?**
pour retrouver justesse, harmonie, expression plus libre, joie de partager !
- **pour habiter mon corps :**
me détendre en profondeur... lâcher prise... respirer plus librement...
- **pour me ré-énergétiser :**
éveiller enracinement et fluidité, puissance et légèreté, centration et ouverture,
- **pour apprendre à écouter mon Corps Intérieur,**
sentir... avant de penser !
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, s'ouvrir à son 'espace intérieur'.
Chacun évolue à son rythme.
- > **Chaque jour, vous découvrirez**
 - . les Pratiques corporelles et respiratoires MR* régénératrices
 - . et des Clés pour intégrer ces pratiques au quotidien.
 - . Vous apprendrez à recevoir et à donner un Soins structurel et énergétique.
 - . Des temps de Parole permettront de conscientiser vos sensations et ressentis.

> **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

... et l'on retrouve élan de vie ! et créativité !

> **Nous apprendrons 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'.

Notre Pratique : le Mouvement Régénérateur ® *

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 ouvre à un état d'acuité et 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 élan créateur, liberté de mouvement, joie de l'authenticité !

Nous nous sentons réharmonisés, créatifs, merveilleusement vivants...

et présents.

Un stage intense, un voyage intérieur guidé par le Senti.

Une Expérience nouvelle, réjouissante !

Profondément transformatrice.

Le nombre de participants est limité à 12 personnes

permettant un accompagnement individualisé

et l'enrichissement par le groupe de l'expérience de chacun

dans un climat de confiance et d'ouverture.

*** Le Mouvement Régénérateur ® est un processus Corps-Conscience-Coeur**

issu de 'l'Eutonie' de Gerda Alexander et de 'l'art de la Présence' de Richard Moss.

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 toile/paréo à poser sur le tapis de sol, une petite bouteille d'eau, ainsi que 10€ pour le matériel fourni.

Pour plus d'informations : cledesol12301@yahoo.fr ou 06 32 27 84 64

Pour vous inscrire : <https://www.existence.fr#ae26>