

Stage de Printemps du Mouvement Régénérateur ®

L'Art de la Relation Consciente

Au-delà de 'donner' et 'recevoir', se relier à l'autre, à soi

avec Chantal Carrier

du 24 avril au 1^{er} mai 2021

'Se relier à l'autre, à soi',

c'est faire l'expérience de 'se re-accorder' de l'intérieur :

de la peau jusqu'à notre structure profonde, entre tête et pieds,

seul, puis à deux, au sol et dans le mouvement,

dans l'écoute attentive, la justesse, l'harmonie ... et la joie d'un véritable 'partage' !

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 !

On apprend à entendre le langage du corps :

à le respecter dans ses limites du moment,

et se laisser surprendre par ses nouveaux possibles,

à accueillir 'ce qui est là', donner Sens... et s'ouvrir à 'l'art de transformer'...

Nous retrouvons notre élan de Vie !

L'alchimie de la Relation opère !

Nous nous sentons 'en accord' : avec les autres, avec nous-même,

pleinement présents !

merveilleusement vivants !

Le stage (chaque jour un atelier de 1h45) est accessible à tous,

aux débutants et aux plus expérimentés,

à toute personne désireuse d'un travail en douceur et profondeur.

Le Mouvement Régénérateur ® est une pratique Corps-Conscience-Cœur

issue de l'Eutonie de Gerda Alexander et de Richard Moss :

Une expérience nouvelle, réjouissante !

Profondément transformatrice.

Prévoir : une tenue souple, une paire de chaussettes pour les séances, un châle et une petite bouteille d'eau.

<https://www.jardiner-ses-possibles.org/activite/l-art-de-la-relation-consciente-1>