

Vivre mon Corps, autrement !

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

avec Chantal Carrier

du 11 au 17 août 2024

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 me ré-énergétiser :***

éveiller enracinement et fluidité, puissance et légèreté, centration et ouverture,

- ***pour apprendre à me laisser guider par le Senti,***

savoir écouter mon corps, sentir... avant de penser !

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 'l'espace intérieur'.

Chacun évolue à son rythme.

> **Chaque jour,** vous découvrirez des Pratiques corporelles et respiratoires régénératrices.

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

Des Clés vous seront proposées pour intégrer ces pratiques

et savoir, en conscience, 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

... 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'.

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 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 partager !
Nous nous sentons réharmonisés et merveilleusement vivants, pleinement présents !

D'un mouvement conscient à une écoute sensible du Corps Intérieur,
de la méditation aux prises de conscience,
une Expérience nouvelle, réjouissante !
Profondément transformatrice.

*Le Mouvement Régénérateur ® est un processus Corps-Conscience-Coeur
issue de l'Eutonie de Gerda Alexander et de l'art de la Présence 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.

Pour plus d'informations : cledesol12301@yahoo.fr ou 06 32 27 84 64
Pour vous inscrire : <https://www.existence.fr/#ae26>