Atelier hebdomadaire

Ecoute sensible et mouvement authentique

Exercer ma présence, développer l'écoute de mes ressentis, laisser mon corps danser

- Le lundi de 18h30 à 20h00 à la MPT du Polygone à Valence
- Le jeudi de 9 à 10h30 à la MPT du centre-ville à Valence

L'approche proposée se nourrit des méthodes Feldenkrais, Body Mind Centering, du Mouvement Authentique et de la Méditation de Pleine Présence. Chaque séance, conçue de façon singulière, peut s'effectuer au sol, debout ; en mouvement, à l'écoute de ses ressentis internes ; seul.e. ou en relation à l'autre. Ici nous ne faisons pas d'exercices, nous faisons des expériences. Rien n'est à réussir, tout est à observer. Un chemin vers soin empli de douceur et de liberté.

« Un atelier nouveau et créatif où tout est possible », Véro

« Repos de l'esprit, douceur. Penser le mouvement autrement », Lorena

« A l'écoute de mon corps, dans la bienveillance », Colette

TARIF ANNUEL

1 atelier : 250 €
2 ateliers : 400 €

1er atelier
lundi 21 septembre 2020

Éprise de liberté et de mouvement, je me passionne pour les pratiques du corps vécu qui visent à mieux vivre l'instant présent. La nature est ma source d'inspiration, le toucher ma porte d'accès au sensible. J'aime faciliter, et laisser advenir, en créant les conditions d'une expérimentation douce et joyeuse.

Renseignements et inscriptions : Laurence Charroin
06 16 92 41 28 // laurencecharroin@gmail.com
Facebook : aucoeurdusensible