

LE MOUVEMENT LIBRE

Un voyage au pays du corps, du souffle

Pour se re-mettre en mouvement



Des ateliers pour les femmes et les hommes.

Nous vous proposons une exploration de votre corps pour retrouver de l'élan, de l'énergie, de la vie.

Un atelier convivial, léger et festif qui permet de se relier à soi et aux autres.

Dans le Mouvement libre, le mouvement émerge de lui-même sans chercher l'esthétique ni la performance. Nous vous guidons parfois oralement. Cette guidance aide à lâcher-prise pour se concentrer sur le corps. Elle emmène vers le mouvement en proposant une intention.

SE RE-CONNECTER A SON CORPS DANS LE MOUVEMENT POUR:

Développer une relation bienveillante envers son corps

Augmenter la présence, la confiance et l'amour de soi

Amener de la créativité ou de la nouveauté dans sa vie

RESPIRATION ET LACHER PRISE

Un voyage pour aller plus loin à la rencontre de votre propre intime, une ouverture dans le rythme à l'écoute de votre corps. Se laisser porter, se laisser aller, être ensemble

ETRE DANS LE VIVANT

RAMENER DE L'ELAN;DU MOUVEMENT DANS SA VIE

Retrouver du plaisir d'habiter votre corps, ressentir l'énergie de Vie

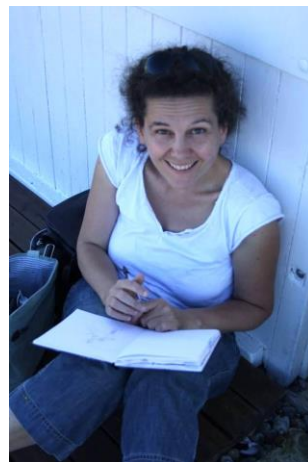
ETRE PRESENT A SOI



Marie Legendre

« J'ai à cœur de vous faire vivre les expériences du corps et du souffle dans le mouvement libre qui amènent à se vivre plus pleinement. A oser s'exprimer avec son corps.... **En tant que somatothérapeute**, formée au rebirth et formatrice de la *Relation d'Aide par le Toucher*® pendant plus de 10 ans, l'être, le corps, le souffle, la danse sont au cœur de ma démarche.

La méditation, le yoga Kundalini, le tantra, le chamanisme, sont d'autres dimensions de mon être



Claudette Foucault

Artiste peintre, formée à la relation d'aide par le toucher, le corps est en perpétuel dialogue. Par cette approche du mouvement libre, du laisser-faire, du pourquoi pas ? j'ai envie de vous emmener dans ce dialogue, dans cette création permanente, sentir le souffle qui s'installe dans l'effort, dans l'immobilité, dans la découverte. Se retrouver créatif corporellement, tout un programme ? non ?

[Si vous avez des questions, contactez-moi : 06 07 56 41 05](tel:0607564105)

