

# SE RENCONTRER PAR LA VOIE DU CORPS

## Ouvrir le champ des Possibles !

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](mailto:cledesol12301@yahoo.fr) ou 06 32 27 84 64

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