

Stage d'été du Mouvement Régénérateur ®

A LA RENCONTRE DE SOI PAR LA VOIE DU CORPS

Un voyage Energétique

avec Chantal Carrier

du 9 au 15 août 2026

Un stage intense, un voyage intérieur guidé par le Senti

> **5 Voies de Mouvement-énergie :**

*Fluidité de la colonne vertébrale, enracinements Terre/Ciel,
Puissance/légèreté, Centration/ouverture, alignement/reliance de la Spirale,*

> **la Porte du Senti**

*pour 'descendre dans le corps' par la sensation,
se détendre en profondeur... lâcher prise... respirer pleinement !
et libérer les énergies retenues,*

> **un Espace de confiance**

*pour laisser émerger l'Expression créatrice
et ressentir l'éveil de notre énergie vitale !*

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 M.R.* régénératrices
- . et des Clés pour intégrer ces pratiques au quotidien,
- . Vous apprendrez à recevoir et à donner un Soins structurel et énergétique,
à goûter le silence vivifiant de la Méditation,
- . 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 d'exprimer, joie de partager

en accord avec soi, en relation avec les autres.

Au fil du stage, s'éveille notre Énergie vitale !

Nous nous sentons ré-accordés, créatifs, merveilleusement vivants,

pleinement présents !

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 ou 06 32 27 84 64

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