

Stage d'été du Mouvement Régénérateur :

## **Vivre mon Corps, autrement !**

avec Chantal Carrier

du 18 au 24 août 2019

Se ré-accorder...

comme un instrument de musique !

et retrouver justesse, harmonie, jeu plus libre, joie d'exprimer !

### **Pourquoi 'autrement' ?**

- **pour habiter mon corps et respirer plus librement !**

avec la sensation profonde d'un 'chez moi' plus spacieux, plus disponible, où 'je suis bien' !

- **pour me redécouvrir détendu et tonique**, bien enraciné et souple, ouvert et centré, délié et relié !

immobile dans le mouvement...

- **pour savoir écouter mon corps**, sentir... avant de penser !

apprendre à me laisser guider par le Senti, et me faire confiance...

- **pour vivre mon quotidien dans une présence** plus tranquille, plus légère et profonde, plus créative ! plus vivante !

***Le stage est accessible à tous***, faisant large place aux pratiques corporelles et respiratoires 'simples' : 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, découvrir son 'espace intérieur'.

> **Chacun évolue à son rythme**

Des Clés vous sont proposées pour intégrer ces pratiques, savoir prendre soin de soi et se ressourcer. Chaque jour, vous apprenez à recevoir et donner un soin structurel et énergétique.

**> 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.

**Nous apprenons** 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'.

**Ainsi, le Mouvement Régénérateur** ® consiste à se ré-accorder :

. par la **pratique de mouvements conscients**, de l'infime au plus libre dans l'espace,

. et par l'**Attention Ouverte**, à la fois précise et globale, qui nous amène à un état Méditatif.

**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 plaisir !

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...

Nous retrouvons notre élan de vie !

**L'Expression** émerge, devient partage, liberté de mouvement, joie de créer !

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

**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 une pratique Corps-Conscience issue de l'Eutonie de Gerda Alexander et du travail méditatif de Richard Moss.*

*Une expérience nouvelle, réjouissante !*

*Profondément transformatrice.*

**Matériel nécessaire**

**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, une petite bouteille d'eau,

**ainsi que 8€ pour le matériel fourni.**