

Stage d'été du Mouvement Régénérateur ®

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

Se ré-accorder... comme un instrument de musique

avec Chantal Carrier

du 7 au 13 août 2022

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

... 'autrement' ?

- ***pour habiter mon corps : respirer plus librement... lâcher prise...***

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

- ***pour éveiller enracinement et légèreté, détente et tonicité, ouverture et centration, 'immobilité dans le mouvement'... et me sentir ré-énergétisé !***

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

*apprendre à me laisser guider par le Senti,*

*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, découvrir 'l'espace intérieur'.

Chacun évolue à son rythme.

> **Chaque jour,** vous découvrirez les Pratiques corporelles et respiratoires du M. R.

Vous apprendrez à recevoir et à donner un Soins structurel et énergétique.

Des Clés vous seront proposées pour intégrer ces pratiques

et savoir, en douceur, vous ressourcer au Quotidien.

> **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 retrouvons notre élan de vie !

> **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'.

### **Le Mouvement Régénérateur ®**

est 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 nous ouvre à un état 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 partage, liberté de mouvement, joie de créer !  
**Nous nous sentons réharmonisés** et merveilleusement vivants, pleinement présents !

**Une Expérience nouvelle, réjouissante !**  
**Profondément transformatrice.**

*Le Mouvement Régénérateur ® est une pratique Corps-Conscience-Coeur issue de l'Eutonie de Gerda Alexander et de la Présence Méditative de Richard Moss.*

**Le nombre de participants** est limité à 10 personnes permettant un accompagnement individualisé et l'enrichissement par le groupe de l'expérience de chacun dans un climat de confiance et d'ouverture.

**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 petite bouteille d'eau,  
**ainsi que 10€ pour le matériel fourni.**

<https://www.existence.fr/fr/#ae26>