

La colonne vertébrale

ancrage
présence
balance interne

Cet atelier propose de traverser l'hiver en mouvement, dans un climat de douceur, de conscience & de capacités porteuses.

Nourrie de la poésie de danse (improvisée), de pratiques somatiques & de la théorie polyvagale, l'approche de cet atelier a pour vocation d'inspirer une vision créatrice & de conforter l'expression dans une posture de confiance incarnée.

Au fil d'explorations simples se constitue un répertoire de ressources faciles à intégrer & à extrapoler, au profit de plus de régulation, de clémence & de balance au quotidien. Bienvenue.

Re-trouver notre milieu.
Goûter la poésie du geste.
Laisser l'attention naviguer.
Mouvoir l'écoute & l'imaginaire.
Ancrer nos sens dans un lieu sûr.
Dialoguer avec l'axe & cueillir l'aplomb.
Explorer des questions (parfois) insolites.
Voir du neuf dans du vieux & en savourer l'effet.

Info | Contact : 06 59 30 76 95

7 Ateliers

Janvier 13 | 20 | 27

Février 03 | 10 | 17 | 24

Horaire	18h - 19h30
Lieu	Le Loft Gaillac (81)
Jauge	7 personnes
Réservation	
avant le 10 jan	ap.seuils@free.fr
Participation	25 € / 1 atelier 90 € / 4 ateliers 140 € / 7 ateliers

