

Atelier de mouvements corporels

« spécial respiration »

Approche MLC© – Méthode de Libération des Cuirasses

Ces ateliers permettent d'aller délier et dénouer son corps,
de retrouver plus d'espace et plus d'aisance
par le mouvement corporel.
Ils s'adressent à tout le monde.

Jeudi 26 septembre

de **18h30 à 21h**

Thème : « le thorax & la respiration »
en lien avec l'énergie de l'automne

sur place ou par audio*

(merci de préciser lors de votre inscription)



Descriptif de l'atelier :

Cette soirée, en lien avec les énergies de l'automne, sera consacrée à aller rencontrer tout le système respiratoire et l'énergie dite « métal » en Médecine Traditionnelle Chinoise. L'idée est de prendre conscience de son « inspiration » et de son « expiration », ainsi que de la danse entre ces 2 mouvements, autant physiologiquement que symboliquement.

Le but d'un tel travail ? = permettre de dénouer et libérer tout ce qui entrave ce mouvement si naturel qu'est notre respiration et/pour entrer dans cette nouvelle et dernière phase de l'année qu'est l'automne, symboliquement la phase des récoltes, « à plein poumons » et en stimulant nos défenses immunitaires.

La respiration, c'est la vie ... Vivre c'est respirer ! Alors respirons ...

Pour des informations complémentaires : <https://florence-etienne.ch/>

Au plaisir de partager ces temps avec vous
Florence

* si vous optez pour la séance « audio », vous recevrez l'enregistrement le lendemain et vous pratiquerez quand vous le voulez.

Florence Etienne
Thérapeute corporel
4, av. Jules-Crosnier / 1206 Genève – CH
+41794454670