

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.

Samedi 27 septembre

de 9h30 à 12h

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

sur place, par zoom ou par audio*
(merci de préciser lors de votre inscription)



Descriptif de l'atelier :

Cette matinée, 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.

Nous irons aussi rencontrer la notion des « limites » ... corporelles, personnelles, vis-à-vis de l'autre, etc.

Le but d'un tel travail ? = permettre de dénouer et libérer tout ce qui entrave ce mouvement si naturel qu'est notre respiration ... mais aussi 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 pleinement ... en posant nos justes limites

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 pratiquez quand vous le voulez.

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