

Atelier de mouvements corporels

« spécial dos »

Dimanche 22 novembre

de 17h à 19h30

Thème : le dos dans tous les sens !

Le mouvement corporel est mon fil rouge depuis des années. Dans ces ateliers, j'utilise l'approche MLC© (*Méthode de Libération des Cuirasses*), mais aussi toutes les approches auxquelles j'ai été formée ainsi que celles que j'utilise dans mon propre chemin d'évolution.

Ces ateliers permettent d'aller à la rencontre de la magie de son corps tout en le déliant et le dénouant,

pour y amener plus de fluidité, et retrouver plus d'espace et plus d'aisance **PAR** le mouvement corporel.

Ils s'adressent à tout le monde.

Ils peuvent se vivre par zoom également.

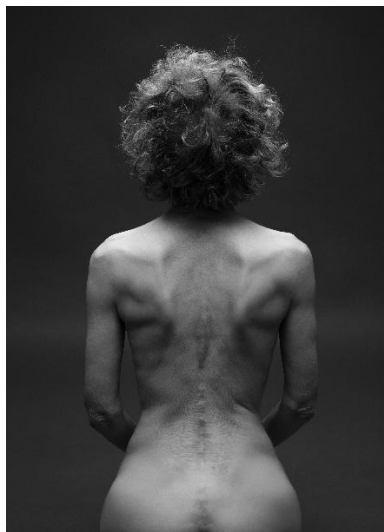


Photo faite par M. Barbera

Descriptif de l'atelier :

Cette soirée est consacrée particulièrement à la zone du dos, même si nous irons rencontrer l'ensemble du corps.

Le dos est une **zone cruciale**.

C'est la seule partie de notre corps que nous ne verrons jamais directement !

Il nous porte et est en lien avec notre tête pour penser, nos bras pour agir et entrer en lien avec l'autre, nos jambes pour se déplacer et aller sur son chemin.

On y retrouve notre **colonne vertébrale** qui est notre axe central, de **nombreux muscles**, dont le fameux « **multifidus** » (*que j'aime tant !*), qui s'organisent en différentes couches (superficielle, moyenne et profonde) et en chaînes musculaires, des **zones réflexes**, les **méridiens d'acupuncture**.

Ce dos est souvent le **siège de nombreuses tensions** qui proviennent de positions pas toujours adéquates, de fatigue, de stress accumulés actuels ou anciens.

Par des mouvements corporels, nous irons à sa rencontre pour le dénouer, le délier et l'assouplir afin que l'énergie stockée dans certaines zones puisse recirculer plus librement.

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

Au plaisir de partager ces temps avec vous
Florence

* si vous optez pour la séance « zoom », vous recevrez le lien la veille

Florence Etienne

Thérapeute corporel

4, av. Jules-Crosnier / 1206 Genève – CH

+41794454670