

Atelier de mouvements corporels

« spécial intériorisation »

Samedi 19 décembre
de 9h30 à 12h

Thème : le périnée & mon axe

Nourrir le feu de mon foyer inférieur, en lien avec l'énergie de l'hiver

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.



Descriptif de l'atelier :

Cette matinée est consacrée à un **temps d'intériorisation et de recentrage**, en lien avec les énergies dans lesquelles nous entrons.

L'hiver, c'est, en effet, le temps du repli en soi ... afin de permettre que, dans nos profondeurs, quelque chose se prépare pour éclore au printemps suivant.

C'est une saison exigeante pour nos corps, et l'énergie a besoin d'être préservée et renforcée. C'est d'ailleurs pour cela que le reste de la nature se met en veille et s'endort !

Comme nous n'hibernons pas, il est important **d'apprendre à nous économiser, nous intérioriser, mais aussi à recharger nos batteries en nourrissant « notre feu intérieur »**, par des actions adéquates ... et aussi par des mouvements spécifiques et appropriés à cette saison.

Cette période de décembre est aussi le **temps du bilan** de passage d'une année à l'autre : laisser aller l'énergie de l'année en cours pour s'ouvrir à la suivante, riche de tous les enseignements appris et vers de nouveaux possibles.

Si nous regardons actuellement les arbres, on ne voit que leur tronc ... c'est-à-dire leur **axe** ! C'est donc **ce thème** que je vous propose d'explorer durant cette matinée : **aller à la rencontre de notre base, notre périnée, pour nourrir notre feu intérieur, et ensuite laisser monter cette énergie dans notre axe central.**

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