

Atelier de mouvements corporels

« *spécial respiration* »

Samedi 26 septembre

de 9h30 à 12h

Thème : le thorax, la respiration & la notion de récoltes

en lien avec l'énergie de l'automne

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, en lien avec les énergies de l'automne et donc de récolte, 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 étendrons ces notions d'inspiration et d'expiration à : qu'est-ce qui me nourrit aujourd'hui et que j'ai à inspirer ... et qu'est-ce que j'ai à expirer et donc à cesser, voire à rejeter.

La respiration, c'est la vie ... Vivre, c'est respirer ! Alors respirons pleinement ... en posant nos justes limites et en faisant les choix adéquats là où nous en sommes dans notre vie.

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