

Atelier de mouvements corporels

« *spécial respiration* »

Dimanche 27 septembre

de 16h30 à 19h

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

Atelier de mouvements corporels

« spécial fluidité »

Nouvelle proposition d'atelier !

Dimanche 25 octobre

de 9h30 à 12h

**Thème : vers un corps plus fluide ...
grâce à un voyage à travers ses articulations**

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.



photos faites par D. Blin

Descriptif de l'atelier :

Je n'imagine pas un esprit fluide dans un corps rigide ... et inversement !

Comment alors ramener de la fluidité dans toutes les dimensions de mon corps ?

Selon moi ... par un travail corporel en partant de la base que sont nos articulations ... et depuis là, permettre à cette fluidité de se répandre partout ... partout dans tout mon être.

C'est cette proposition que je fais avec ce nouvel atelier ... comme pour retrouver la « danse » de son corps ... et laisser ainsi son corps « être » et « redevenir » mouvement.

Ce travail, partant du corps le plus dense, se répercutera, ensuite, à tous les niveaux physiques, psychiques, et autres !

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

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.

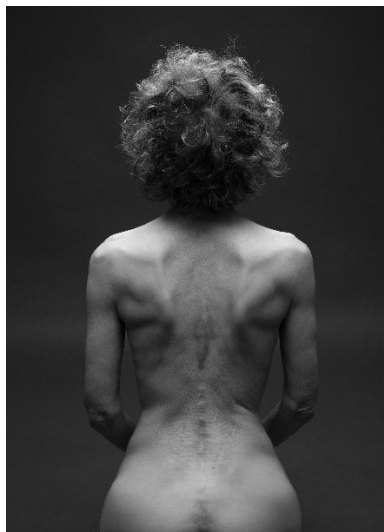


Photo faite par M. Barbera

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

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