

Atelier Réveil du Corps, anatomie du mouvement.

Un voyage kinesthésique, une sensation du mouvement par le toucher.

Sentir ses os, ses muscles, ses fascias...son poids sa masse

Se laisser toucher et bbouer par le partenaire

Le mains qui touchent découvrent curieuses de ce corps , et qui éclairent celui qui reçoit ressent.

Un temps d'intégration en mouvement, libre et personnel suit cette exploration, sous le regard « Témoin » de son partenaire.

Et on change, on inverse pour permettre à la personne qui a reçue d'explorer à son tour avec la trace de ce qui a été vécu, et la personne qui a donné, de recevoir à son tour, et de ressentir autrement.

C'est un apprentissage doux, respectueux, avec une tenue confortable,

Je vous accompagnerai sur ce chemin, à l'écoute de vos réactions, questions. A l'écoute de cet espace qui se veut aussi joyeux.

Les binômes se forment pendant l'atelier et changeront pour nourrir cet apprentissage .

Pour toute personnes curieuses, sans pré requis.

1h30 de pratique

