

Mouvements Corporels Conscients

Permet de :

- Relâcher les tensions, vivre l'abandon et la détente
- Développer une conscience corporelle
- Assouplir les muscles
- Prendre conscience de sa respiration et de ses mouvements
- Apprendre à respecter le rythme de son corps
- Être à l'écoute de ses émotions, de ses pensées et des images qui peuvent monter
- Redonner la mobilité, la souplesse au corps

Certains mouvements sont faits avec des balles et des bâtons de différentes grosseurs.

Ils massent la partie du corps avec laquelle ils sont en contact.

Les mouvements amènent un allongement des muscles contractés ou raccourcis.

Les cours sont une fois semaine.

Sessions de groupes ou individuelles.

L'approche globale du corps signifie que :

*La personne est considérée comme un tout,

*Le corps est vu comme un lieu de rencontre et d'expression de la force vitale,

*Elle favorise :

1. Le développement de l'autonomie afin que la personne expérimente santé et bien-être

2. Une démarche d'auto-guérison et de croissance

Les résultats seront la mobilité, la souplesse, la vitalité et la santé

Nouvelle session débutant

MERCREDI 25 MARS 2015

Information et inscription au : 450-682-1809

Par Claire Boulé Lalonde

Praticienne en Approche globale du corps et en éducation somatique