C'est en donnant mon poids que je vais tenir. Il y a toujours ces deux aspects dans la verticalité. Si je donne mon poids, je tiens. Avec ces deux forces dans deux directions : l'une vers le ciel et l'autre vers la terre.

### Isabelle Brisset

C'est de la libération des contraintes internes que viendront les forces indispensables pour ériger le sujet physiquement et mentalement.

# Mr L. Busquet

Mais toute spirale développée dans l'espace se situe par rapport à un axe central vers lequel elle tend.

Il convient d'insister sur cela, car cet axe représente l'Un originel d'où émane et vers lequel tend la vie.

Perçue dans sa totalité, la spirale est donc, de par sa double nature, un très beau symbole, à la fois axial et évolutif.

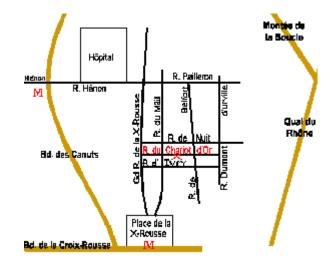
Joël Thomas

#### Nombre de participants limité à 12 personnes

# **Tarif**

180 euros les deux jours

# Lieu



Horaires: 9H30-12h30/14h-17h

## Contact:

#### **Véronique Blanchard-Heidsieck**

Educatrice somatique. Formatrice en E.S. Facilitatrice en Dialogue Intérieur. Masseur-kinésithérapeute Ostéopathe.

# 15 rue du chariot d'or 69004 Lyon

Site:www.strategiescorporelles.com
Courriel: vblancheid@gmail.com

# Stratégies Corporelles Conscientes

15 et 16 janvier 2022

# Appuis, Posture et Spirales dynamiques



Comprendre et connaitre son corps.



# W.E du 15 et 16 janvier 2022

Deux jours pour tisser les explications anatomiques et physiologiques avec l'expérience corporelle.

Attentifs à notre ressenti nous percevrons comment notre corps s'organise avec les différentes forces en présence : notre poids, nos appuis, les forces d'inertie et les forces cinétiques, les forces inhérentes à notre matière : élasticité, compliance, etc. Les forces de flux, et notre respiration.

Grâce à la compréhension d'une anatomie vivante qui nous permet de savoir "comment ça marche", nous nous apercevrons que nous pouvons sentir quand c'est "juste" en écoutant notre corps

Samedi: la pesanteur et les appuis. L'organisation de la verticalité.

Dimanche: L'organisation dynamique autour de l'axe. Les spirales.

# Véronique Blanchard Heidsieck

Ostéopathe, Masseur kinésithérapeute, Educatrice Somatique. Formatrice en Education Somatique., Facilitatrice en Dialogue Intérieur Véronique est depuis 42 ans d'exercice professionnel, à l'écoute du corps et du cœur, en individuel ou en groupe.

Ses expériences professionnelles et personnelles lui ont permis de toucher la sagesse du corps, lieu de nos forces de Vie.

Elle a rassemblé les multiples chemins qu'elle a parcourus dans l'exploration corporelle qu'elle propose depuis 22 ans : Stratégies Corporelles Conscientes ©



# Bulletin d'inscription

A retourner à Véronique Blanchard-Heidsieck-15 rue du chariot d'or 69004 Lyon

S'inscrit pour le stage d'approfondissement du 15 et 16 janvier 2022. Je verse des arrhes correspondants à 25% du tarif soit : 45€ J'autorise « Stratégies Corporelles » à utiliser mon image à des fins de cor commerciales sur tout type de supports (Affiche, site internet, Faceboo	NOM Prénom
dissement du 15 et 10 its à 25% du tarif soit » à utiliser mon imag pports (Affiche, site	
5 janvier 2022. ∵ 45€ ge à des fins de cor internet , Faceboo	

En cas d'annulation moins de 8 jours avant le stage la totalité est due

En cas d'annulation moins de 30 jours avant le début du stage, les acomptes restent acquis

nmunication non