

Pratiquée consciemment, la marche est probablement l'acte le plus régénérateur, la pratique corporelle la plus aboutie qui soit.

Yvan Amar

Marcher, c'est retrouver son instinct primitif, sa place et sa vraie position, son équilibre mental et physique. C'est aller avec soi, sans autre recours que ses jambes et sa tête. Sans autre moteur que celui du cœur

Jacques Lanzmann

« Seules les pensées qui vous viennent en marchant ont de la valeur »

Friedrich Nietzsche

La marche est le meilleur remède pour l'homme

Hippocrate

Rien n'asservit l'homme qui marche

Henri Vincenot

Si tu n'arrives pas à penser, marche ; si tu penses trop, marche ; si tu penses mal, marche encore.

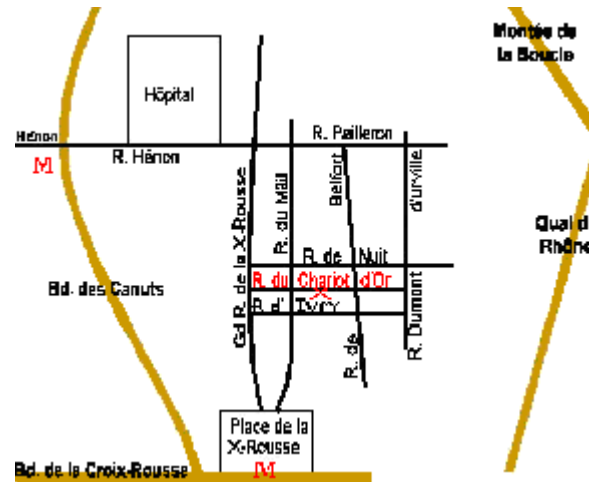
Jean Giono

Nombre de participants limité à 12 personnes

Tarif

160 euros

Lieu



Horaires :

Le samedi : 14h30-17h30

Le dimanche : 9h00-12h00 / 13h30-16h30

Contact :

Véronique Blanchard-Heidsieck

Ostéopathe.
Educatrice somatique. Formatrice en E.S.
Facilitatrice en Dialogue Intérieur.

**15 rue du chariot d'or
69004 Lyon**

Site: www.strategiescorporelles.com

Courriel : vblancheid@gmail.com

Stratégies Corporelles Conscientes®

11 et 12 novembre 2023

La marche



*Comprendre et
connaître son corps.*



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

NOM Prénom.....

Adresse.....

Téléphone.....

E mail.....

S'inscrit pour le séminaire des 11 et 12 Novembre 2023. La Marche
Je verse des arthes d'un montant de 40€

J'autorise « Stratégies Corporelles » à utiliser mon image à des fins de communication non
commerciales sur tout type de supports (Affiche, site internet, Facebook, etc.)
Signature précédée de la mention « lu et approuvé » :.....


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

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

Véronique Blanchard Heidsieck

Masseur kinésithérapeute, Ostéopathe,
Educatrice Somatique. Formatrice en
Education Somatique., Facilitatrice en
Dialogue Intérieur Véronique est depuis
44 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 23 ans : Stratégies Corporelles
Conscientes © 



Les 11 et 12 novembre 2023

Durant ce séminaire nous tisserons
les explications anatomiques et
physiologiques avec l'expérience
corporelle.

Quels sont les facteurs de
l'équilibre ?

Ceux d'une marche sans fatigue ?

Comment notre corps s'organise-t-il
avec les différentes forces en
présence : notre poids, nos appuis, les
forces d'inertie et les forces
cinétiques, notre respiration.

Poser sa conscience dans ses pieds,
qu'est ce qui se modifie ?

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

Une partie du séminaire se déroulera
en extérieur.