

- *Mon activité physique, (professionnelle ou de loisir), sollicite beaucoup mon corps, c'est bon de l'aider à récupérer*
- *J'aime affiner mon ressenti et découvrir ma demeure corporelle !*
- *Etre ancré(e) et centré(e) cela me permet d'être complètement présent(e)*
- *C'est fou comme avec la respiration je m'apaise.*
- *J'apprends à connaître mon corps, à sentir le geste et le placement juste.*
- *Quand je suis bien dans mon corps mes pensées sont plus claires*
- *Le mouvement conscient, la respiration m'invite à habiter en moi un espace de confiance et d'écoute*



En s'appuyant sur ses connaissances acquises pendant 43 ans d'exercice professionnel à l'écoute du corps habité par l'Être, Véronique Blanchard Heidsieck, vous accompagne pour explorer vos propres stratégies corporelles. Vous installez la liberté de mouvement et la posture qui contribuent à votre équilibre dans une présence bienveillante à vous-même.

Ce travail s'adresse à tous et à tout âge.

Les mouvements s'effectuent au rythme de votre respiration pour favoriser l'attention à Soi et l'observation de vos sensations.

La respiration est au cœur de ce travail qui s'articule autour

- Du jeu des appuis et de la pesanteur
- De l'assouplissement
- De la détente
- De la tonicité efficace et juste

... dans la présence au ressenti et la conscience du corps vivant.



Les groupes sont limités à 12 participants afin d'assurer un suivi individualisé tout en bénéficiant de l'énergie du groupe

Dates

Les samedis 21/10 – 11/11 - 9/12 2023 en 2024

13 janvier-17 février-9 mars-25 mai-22 juin

Tarifs et Horaire

56 euros la demi-journée de **9h à 12h30**

La priorité est donnée aux personnes ne pouvant s'inscrire aux cours hebdomadaires.

En cas d'annulation moins de 8 jours auparavant la somme de 15 euros reste due

En cas d'annulation moins de 3 jours auparavant la totalité est due

Le stage sera annulé s'il y a moins de 5 inscrits.

Bulletin d'inscription

NOM :

.....

ADRESSE :

.....

TEL :

.....

E-MAIL :

participera aux stages suivants :
(Cochez les cases des dates choisies)

Samedi :

- 13/01/24
- 17/02/24
- 9/03/24
- 25/05/24
- 22/06/24

Les dates rassemblant moins de 5 inscrits seront annulées

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.) Oui. Non.

Signature :