

## Atelier 1

samedi 5 novembre 2016

### Dénouer

Le corps a besoin de mouvement pour être en pleine forme. Mais, quand les positions quotidiennes sont inconfortables, quand les mouvements sont inappropriés, quand la tension est trop grande, le corps se raidit et devient douloureux.

Lors de cet atelier, vous apprendrez à repérer les zones de tension du corps, à remobiliser l'élasticité des différents tissus dans l'objectif de retrouver une matière corporelle plus souple et des articulations plus déliées.

Le dos étant un lieu de grandes tensions, une attention particulière lui sera accordée pendant cette journée.

## Atelier 2

samedi 21 janvier 2017

### Apaiser

Les tensions corporelles sont également générées par des événements de vie, des émotions ou des pensées qui peuvent augmenter un tonus qui peut alors se révéler inadéquat. Le tonus est l'expression corporelle de notre identité et de notre mode de relation au monde.

Si la tension est ressentie sous forme d'inconfort ou de douleurs dans une zone particulière, elle concerne néanmoins l'intégralité du corps, nous nous intéresserons donc plus particulièrement à la notion de globalité corporelle.

Vous apprendrez à adopter un toucher qui régule, apaise et vitalise le tonus afin qu'il retrouve sa physiologie.

## Atelier 3

samedi 18 mars 2017

### Déstresser

Le stress est avant tout un processus normal et essentiel au service de la vie, il est une dynamique qui permet l'action.

Mais quand la pression est trop grande, quand le stress est envahissant et ne laisse que peu de répit, quand le corps est dépassé par les événements, le stress devient nocif.

Pour apaiser les troubles liés au stress, la lenteur est l'outil privilégié du toucher sensoriel, apaisant et relaxant pour réguler le système neuro-végétatif.

Au cours de chaque atelier sont prévus des temps de pratique manuelle, gestuelle et introspective ainsi que des zooms de théorie et des moments d'échange.

