

Informations pratiques

Dates :

Les lundis de 19h00 à 20h30 :
22 janvier 2018
5 et 19 février 2018
19 mars 2018
16 et 30 avril 2018

Délai d'inscription :

minimum 10 jours avant le début de l'atelier

Renseignements et inscriptions :

par e-mail à formation@lacorbiere.ch
ou par tél. au +41 (0)26 664 84 20
www.lacorbiere.ch

Prix :

CHF 40.- par atelier ou
CHF 200.- pour le module de 6 ateliers

Le règlement de ce montant fait office d'inscription définitive. IBAN : CH15 0900 0000 8736 6636 3 – BIC : POFICHBEXXX
Merci de préciser le titre de l'atelier lors du paiement

Lieu : Centre de santé La Corbière, La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

Matériel à emporter : tenue souple et confortable, petits chaussons ou pieds nus

Prérequis : aucun



Photo du Château, lieu des ateliers

Nous trouver



Par la route

Autoroute A1 : sortie Estavayer, direction centre-ville. Au double rond-point prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » « La Corbière ». Sortie de la localité. A la première présélection de gauche, tourner à gauche puis de suite à droite. Suivre les indications « La Corbière » (chemin de campagne) sur 1km.

En transports publics

Ligne Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes. Trajet de 50-60 minutes à pied depuis la gare.



La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac
Tél. : +41 (0)26 664 84 20 - Fax : +41 (0)26 664 84 25
E-mail : office@lacorbiere.ch - Web : www.lacorbiere.ch

Mouvement et méditation :

un chemin vers soi et les autres

Ateliers tout public

Par **Corinne Arni**
Thérapeute et formatrice en Fasciathérapie
et Gymnastique Sensorielle



Les ateliers

Chaque atelier est un temps d'exploration du mouvement dans le respect de la physiologie du corps, dans des orientations oubliées, pour étirer son geste au sein d'une lenteur, pour retrouver fluidité et vitalité et pour se percevoir mouvant.

Les ateliers sont ponctués de temps d'exploration de son corps en mouvement, en position assise et debout, de temps de parole et de silence.

Une progression est proposée au fil des ateliers à travers différentes thématiques. Il est toutefois possible de suivre ponctuellement un ou plusieurs ateliers.

Le mouvement : un temps d'exploration de son corps

Le mouvement est essentiel à l'homme : il permet de se déplacer, de subvenir à ses besoins, de parler... Le mouvement n'est pas seulement soumis à notre cerveau et destiné à déplacer le corps, il est également un outil de notre vie relationnelle, de notre expression singulière dans le monde.

Au cours des ateliers, une attention particulière est posée sur la physiologie du mouvement, dans l'objectif de prendre conscience de son corps en mouvement. La gestuelle proposée est douce, lente et revitalisante, elle est le lieu de l'émergence du mouvement en soi, de ses impulsions propres et de son expressivité.

Les thématiques suivantes sont explorées :

- la cohérence articulaire au sein d'un corps relâché pour retrouver des amplitudes articulaires non douloureuses,
- l'exploration du mouvement en faisant varier les critères : l'espace, les articulations, les vitesses, les rythmes...
- la perception de son geste pour retrouver souplesse, fluidité et aisance gestuelle,
- la perception de son axe, de ses appuis, de sa manière d'être dans l'exploration de son corps et de son environnement,
- la perception de ses impulsions et leur mise en action,
- la perception de son corps comme lieu d'ancrage de son identité,
- la relation à soi et aux autres, pour prendre soin de soi tout en prenant soin de la relation à l'autre.

La méditation : un temps de présence à son corps

Méditer, c'est s'offrir un temps de silence pour habiter son corps et l'écouter.

Assis confortablement dans une posture immobile, les yeux fermés, une exploration de son corps est proposée. La rencontre avec le silence est progressive, dans l'objectif de se percevoir et de prendre conscience de ce qui se vit en nous.

Au fil des ateliers : une sensorialité qui s'éveille, une conscience qui s'élargit, et la découverte d'une liberté corporelle insoupçonnée.

