

Atelier d'une journée

Le samedi 21 mars 2020

LE PERINEE FEMININ

Vous pourrez prendre le temps de rencontrer ce lieu de votre intimité, souvent mis de côté, voir oublié, découvrir ses liens avec les autres diaphragmes, thoracique, cervico-crânien, percevoir leurs interactions. Le rencontrer pour connaître ses capacités physiques, somato psychiques, sa vitalité et pouvoir l'intégrer dans votre quotidien.

Déroulement de la journée : 9 h 15 à 17 H 30

Un temps d'anatomie vivante afin d'intégrer les différents muscles qui le composent, mais aussi connaître les liens qu'il tisse dans le corps.

Puis travail méditatif à partir de ce lieu et gestuelle qui intègre le périnée dans notre vie.

Un moment de parole, de mise en mots des perceptions vécues permettra de les valider et d'en tirer du sens.

Un temps d'écriture sur votre carnet sera l'occasion de pérenniser vos perceptions, vos états afin qu'ils puissent être un référentiel dans votre quotidien.

Matériel à prévoir :

Un ou deux coussins ainsi qu'un plaid, des chaussons, une tenue décontractée (jogging), un carnet et un stylo, n'oubliez pas une bouteille d'eau.

Le repas sera partagé et tiré du sac.

Si vous le souhaitez, je pourrai vous mettre en relation afin d'organiser un co-voiturage.

Pour un accompagnement plus individualisé le nombre des participants est limité à 10 personnes maximum

Tarifs : 50 €

Le bulletin d'inscription est à envoyer avec les arrhes (15 €)

L'inscription sera effective dès réception des arrhes, qui resteront dues si annulation dans les 21 jours précédents l'atelier. Merci de votre compréhension.

S'il s'avère que l'atelier soit complet, j'établirai une liste d'attente. Si la demande le justifie je reconduirai ce thème.