

Atelier d'une demijournée

Le samedi 12 décembre 2020

L'accordage somato-psychique

La pédagogie de base de l'accordage somato-psychique se déroule sur le type Boléro de Ravel, elle s'inscrit dans la loi d'évolutivité du mouvement. Sur une même base, se rajoute à chaque séquence (7) un élément nouveau. Cela permet d'explorer les différentes orientations et différents axes sur lesquels s'ajuste la gestuelle et de porter son attention sur la lenteur, le déroulement du trajet, la fluidité, la symétrie, la globalité et la résistance élastique.

Tout un programme !

Cet atelier s'adresse aux personnes ayant déjà quelques connaissances du mouvement sensoriel. Avoir participé au moins à 1 ou 2 cours de Gymnastique Sensorielle.

Déroulement de la journée : 9h 15 à 17 H 30/18h

De 9 h15 à 9 h30, finalisation des inscriptions. Il y aura une petite pause (thé, infusion...)

Nous ferons un petit temps méditatif pour créer les conditions optimales d'attention.

Matériel à prévoir :

Un coussin ainsi qu'un plaid, des chaussons anti dérapants le travail se faisant debout, une tenue décontractée (jogging), un carnet et un stylo, n'oubliez pas une bouteille d'eau.

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.