



INFORMATIONS



CERNAY Lieu sera précisé ultérieurement



Début le mardi 16 septembre 2025



DURÉE : 01:00

PROFILS : Praticienne en FlowNergy et danse intuitive

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis

MATERIEL :

Prévoir une tenue souple, un tapis et un plaid.

CODE ACTIVITÉ : 10CE0832

Prix : **99.00 €**

DESCRIPTION

FlowNergy® est une pratique douce alliant des mouvements fluides et conscients, des mobilités du corps, de la relaxation et de la respiration. Les 4 éléments sont au cœur de la pratique et permettent d'explorer différents rythmes et intensités. Vous explorerez le travail corporel en prenant soin de vos fascias, de votre système nerveux, de votre corps tout entier sans recherche de performance ou d'esthétisme, pour une reconnexion à soi profonde.



OBJECTIFS

FlowNergy® permet de redonner la parole au corps et de se mettre en mouvement, non pas avec une recherche de performance ou d'esthétisme mais en posant notre attention sur le processus et l'expérience. Grâce au mouvement, nous faisons circuler l'énergie et nous libérons ainsi les nœuds et les émotions cristallisées.

Les bienfaits de cette pratique :

- Libération des nœuds, des blocages, du stress et des émotions
- Meilleure circulation de l'énergie
- Reconnexion à soi, au corps et aux sensations
- Mise en mouvement, activité physique sans recherche de performance ou de résultat
- Renforcement du corps
- Augmentation de l'énergie vitale
- Assouplir le système nerveux
- Hydrater les fascias

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	16-09-2025	18:30	01:00	
Mardi	23-09-2025	18:30	01:00	
Mardi	30-09-2025	18:30	01:00	
Mardi	07-10-2025	18:30	01:00	
Mardi	14-10-2025	18:30	01:00	
Mardi	04-11-2025	18:30	01:00	
Mardi	18-11-2025	18:30	01:00	
Mardi	25-11-2025	18:30	01:00	
Mardi	02-12-2025	18:30	01:00	
Mardi	09-12-2025	18:30	01:00	
Mardi	16-12-2025	18:30	01:00	