Du blocage à l’élan : danser sa libération

Mme SAINT-LEZER Carole

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Yoga)

Début le samedi 13 février 2027

DURÉE : 03:00

PROFILS : thérapeute/chamane

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

vieux magazines

CODE ACTIVITÉ : 11MA1476

Prix : **28.00 €**

DESCRIPTION

Du blocage à l’élan : danser sa libération

Et si le corps devenait un chemin pour se retrouver ?

Notre corps garde en mémoire notre histoire, nos émotions, nos expériences.
Parfois, ce qui n’a pas pu s’exprimer reste inscrit en nous… en silence.

Cet atelier est une invitation à remettre du mouvement là où tout s’est figé.
À travers la musique, le mouvement guidé et la pleine conscience, vous serez amené(e) à vous reconnecter à votre corps, à vos ressentis, à votre élan de vie.

Progressivement, le lâcher-prise s’installe.
Le mouvement devient plus libre, plus intuitif… jusqu’à devenir un véritable espace d’expression et de libération.

Un temps de création (dessin ou collage) viendra ensuite déposer ce qui a été vécu, comme une trace, une empreinte de votre danse intérieure.

Pas besoin de savoir danser ni dessiner.
Juste l’envie d’explorer, de ressentir… et d’être pleinement présent à soi.

Aucun prérequis n’est nécessaire.

Du blocage à l’élan : danser sa libération

Mme SAINT-LEZER Carole

OBJECTIFS

- Développer l’écoute et l’observation de soi
- Se reconnecter à ses ressentis corporels et émotionnels
- Favoriser l’acceptation de soi, sans jugement
- Expérimenter le lâcher-prise à travers le mouvement
- Libérer les tensions et les blocages inscrits dans le corps
- Cultiver un mieux-être global et un état de sérénité

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	13-02-2027	09:00	03:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE