

Atelier Voyage Psycho- Corporel à Bordeaux

Accès à la billetterie :



www.onparticipe.fr/c/bjQMILNB

Voyage Psycho-corporel : Atelier d'expression corporelle et méditation de l'Âme. Mouvement, Souffle et cercle de paroles Inspirée des pratiques telles que le Taiji, Qi Gong, Yoga et Pilates, et de la Communication Non Violente, je vous propose chaque lundi de participer à 60 minutes de Voyage psycho-corporel Un moment pour donner du mouvement au corps avec des postures d'étirements, de secousses, d'auto-massage Un temps pour permettre l'expression des émotions de l'instant présent à travers la danse libre ou des cercles de paroles, Accompagné d'une méditation de pleine conscience, parfois guidée, parfois sonore, parfois silencieuse, Le tout avec une attention particulière sur la respiration. Cette approche psycho-corporelle permet de faire le lien entre la Vie et le corps et inversement, connecter les maux corporels en lien