



Atelier Psychocorporel

Le 3 février 2024
De 9h00 à 12h00

Organisé par l'association AcCorps EssenCiel.

LA VIE AU CŒUR DU MOUVEMENT

Chaque fois que je me sens en insécurité, fragilisé(e) par une situation, agressé(e) par les propos, les attitudes de l'autre, tout mon corps se met en tension ou en rétention. Ce mode réactionnel me ferme et m'enferme dans des fonctionnements de survie qui petit à petit atteignent mon corps jusqu'à devenir souffrant. Il est temps pour vous de retrouver un peu de fluidité, de légèreté ! De laisser la vie circuler en vous...

Rejoignez l'association le 3 février de 9h à 12h, salle Marc Leclerc (étage des Halles).

Au programme de cette matinée : Accueil, échanges, réveil corporel, ancrage, mouvements doux, reconnexion au corps, à ses sensations par la relaxation dynamique. Le corps est au centre de l'expérience. Cet atelier s'adresse à des adultes et accessible à tout âge

Pour vous inscrire : 07 68 93 06 62.

Une tenue souple est conseillée et pensez à apporter une bouteille d'eau.

Attention, le nombre de places est limité !

Atelier gratuit pour les adhérents. Non adhérent : 10€