

ATELIERS / COURS DU SOIR

UN CYCLE SUR 6 MOIS





CAIM

CAIM est un mot/rituel celtique
se traduisant par «sanctuaire»,
un cercle invisible de
protection, dessiné autour du
corps avec la main et l'intention
intérieure, qui vous rappelle
que vous êtes en sécurité,
soutenu.e et aimé.e, même dans
les moments les plus sombres.

Un temps pour soi

Une pause dans le mois

Un cours mensuel d'1h30 qui permet de se retrouver avec soi, comme un rendez-vous que l'on se donne afin de se faire du bien.

Une communauté

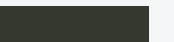
La ronde formée permettra à chacun-e de faire partie d'un cercle offrant un miroir, un espace fertile où la rencontre se veut solidaire et tolérante des problématiques et/ou intentions de chacun-e.

Une pratique accessible

Les exercices proposés se veulent respectueux de la physiologie, et des potentielles tensions ou douleurs dans l'espace pelvien et du ventre. Ils sont également tous niveaux, pas besoin d'avoir déjà pratiqué le yoga, la danse, ou toute autre discipline pour participer.

Une pratique itinérante

Le format en ligne permet de pratiquer n'importe où. Des replays seront également disponibles si vous êtes absent-es à un ou plusieurs cours.





AU PROGRAMME

L'intention

Développer votre conscience corporelle à travers une mobilité respectueuse du corps et du plancher pelvien.

Explorer l'espace du bassin et du ventre en se basant sur différentes méthodes :

De Gasquet; Yoga menstruel & de fertilité; Aviva Steiner; Yin Yoga; Danse prénatale; Organic Alchemy Yoga; QI GONG; mon expérience et mes formations en mouvement et en danse de + de 10 ans.

Il s'agira d'une proposition à se déposer, dialoguer avec son corps, (re)trouver du plaisir dans des espaces parfois oubliés, libérer ce qui demande à exister, et affiner vos sensations afin d'installer une sérénité profonde dans vos tissus et votre matière corps mais aussi au sein de vos espaces psychiques

QUI EST MON ENSEIGNANT-E ?



"Artiste interprète de première profession, je mêle aujourd'hui mon expertise du corps de la femme à celle de mon parcours scénique et musical afin de proposer des espaces où l'on réinvestit son corps, son intime et le collectif en conscience.

J'ancre une vision trinitaire qui invite à ne plus séparer les différents espaces de nos corps mais à réunifier et explorer nos possibles à nos propres rythmes.

Je prends plaisir à associer la science et le sacré, la créativité et l'imaginaire au palpable afin de vous permettre une (re)découverte de qui vous êtes, dans votre pleine intégrité."

Informations pratiques



Les transmissions se feront par **Zoom**. Des **replays** seront disponibles afin de vous permettre de reproduire les exercices et vous proposer ces pratiques dès que vous en ressentirez le besoin.



Les pratiques se veulent **sécuritaires** pour les personnes atteintes de déséquilibres et/ou traumatismes en lien à la **sphère intime**. Vous explorerez à votre rythme, et apprendrez des mouvements pour vous **soulager** et/ou **pacifier** votre relation à votre **bas saint**.



Le tarif a été pensé de manière **solidaire** afin que chacun-e puisse y accéder selon ses moyens. Alors, si tu as la possibilité de mettre **20€ par mois**, sache que tu peux aussi permettre à un-e ami-e dans le besoin d'en bénéficier en le/la **parrainant**..

COMMENT ÇA VA SE DÉROULER ?



DATES & TARIFS

Les dates : 20/10; 17/11; 15/12 2022 &
19/01; 16/02; 16/03 2023

Horaires : de 10h à 11h30.

Format : 1 cours de 1h30 par mois.

Investissement : 10€ par mois.