

Peinture de Joan Miro



Mouvement et sophrologie

pour allier le plaisir de bouger, respirer, se relâcher...

Une journée à la campagne; Saint Germain au Mont d'Or

Le dimanche 30 juin 2019

Tarif : 60 € (Repas tiré du sac)

Michel DELLA TORRE
Valérie BINDER

Information et inscription : <http://initinere.jimdo.com>
04 37 69 24 59 - 06 44 98 09 67

Se mouvoir, bouger, s'émouvoir de ses ressentis intérieurs, être à leur écoute, les apprivoiser pour créer progressivement un mouvement libre et juste, cette quête nous la poursuivons encore et encore... Nous nous animons avec une recherche empreinte de joie, d'authenticité, de partage. Nous poursuivons l'exploration d'un mouvement pour construire un corps résilient acceptant les traumatismes, les blessures du passé, les limites de chacun pour faire du mouvement un allié de sa santé .

Michel DELLA TORRE enseignant d'arts martiaux (DIF FFKDA), pratiquant de running et trail, développe une pédagogie corporelle originale, mêlant lenteur et rapidité, force et douceur, structure et création.

Valérie BINDER, sophrologue (RNCP), pratiquante d'arts martiaux et de danse a trouvé dans la sophrologie une approche pédagogique pour donner accès à notre intériorité. Poser le mental pour ouvrir des espaces corporels qui à leur tour enrichiront nos pensées. Découvrir une stabilité corporelle qui rayonnera au fil de la pratique sur l'écran de notre esprit.

PROGRAMME

- Apprendre à relâcher ses tensions corporelles et mentales,
- Construire une verticalité posturale,
- Initier le mouvement avec la sensation d'un corps unifié,.
- Ressentir la gravité par la détente musculaire et l'alignement osseux dans diverses positions,
- Affiner ses appuis à appliquer lors des déplacements de base (marches..),
- Aborder le thème de la vague,
- Quelques exercices martiaux d'application pour les plus sportifs.