

# Stage du 24 novembre au Dojo

## Se rééquilibrer par le mouvement : poser la cuirasse pour trouver la grâce !

**De la chenille naît le papillon, de la tige pousse la fleur... qu'allons-nous abandonner sur le chemin pour poser la cuirasse et s'accorder la grâce de devenir qui nous sommes vraiment?**

### PROGRAMME

- Ressentir le plus finement possible nos tensions et crispations internes pour mieux les apprivoiser.
- s'ancrer, respirer, se détendre profondément pour favoriser la circulation à l'intérieur et la sérénité.
- S'ouvrir à l'énergie et la projeter dans le mouvement.
- Relâcher la cuirasse pour retrouver l'accès à sa musculature profonde et à sa verticalité d'Être centré et relié.
- Se remettre à l'écoute de soi, de ses désirs profonds, accepter de passer du paraître à l'Être.
- Laisser circuler le mouvement, les émotions, les pensées sans s'accrocher à elles ni les rejeter...

### COMMENT ?

**A partir de mouvements simples et de notions fondamentales comme la qualité de la respiration, de l'axe et du centre, ce stage vous permettra de bouger et d'agir à partir d'un équilibre profond et d'une énergie vitale qui circule librement.**

### POUR QUI ?

**Pour toute personne qui éprouve le besoin de s'assouplir, d'ouvrir les portes de ses profondeurs, de laisser circuler le mouvement, les émotions, les pensées pour lâcher prise et retrouver une fluidité et une souplesse corporelle au service de l'action centrée.**

**INFOS PRATIQUES : samedi 24 novembre de 10h à 17h.**

**Se munir d'une tenue souple, d'un petit coussin et d'une paire de sandales**

**Apporter panier repas à partager**

**Tarif stage : 40€    Lieu : Dojo traditionnel de valence 18, rue Chorier**

## *Fiche d'inscription*

Pour réserver votre place, merci d'envoyer la présente fiche complétée et signée accompagnée d'un chèque d'acompte de 20 € libellé à l'ordre de Fabienne GIRES à l'adresse suivante :  
L'instant Présent, route de St Romain de Lerps 07130 Cornas.  
Le solde sera versé au début de la formation.  
En cas d'annulation de votre part, la somme versée ne sera pas remboursée sauf en cas de force majeure.

Horaire: de 10h à 17h

Lieu: Dojo traditionnel de Valence, 18 rue Chorier

Date : samedi 24 novembre 2018

Pour le repas du samedi midi, possibilité de réserver à l'extérieur ou de partager panier repas au Dojo.

Nom:

Prénom:

Adresse:

Mél:

Tél :

Signature :