

L'art du mouvement conscient

Atelier du mieux ÊTRE, dans son corps et dans sa tête

Quoi ?

Une discipline corporelle qui s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre à gérer son stress et à développer :

... une écoute bienveillante à son corps
... sa vitalité
... son ancrage dans son corps, dans sa vie
... sa capacité à évoluer dans l'espace consciemment, librement.

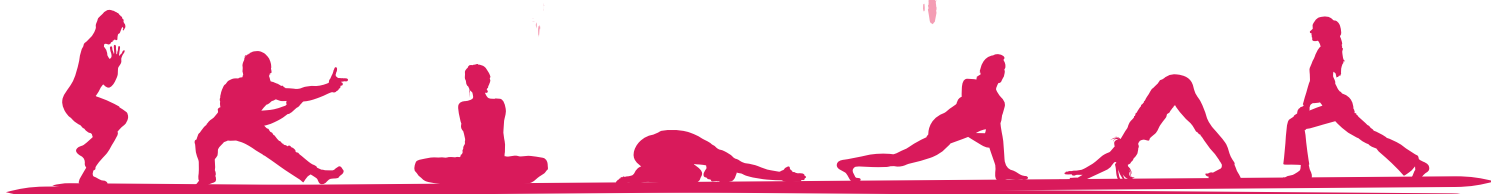
Comment ?

- étirements, contractions, relachements, ouvertures
- exploration de nos perceptions
- observation de l'expérience tel qu'elle.

Pourquoi ?

Car nous relier à nous même...

... nous relie à la terre, au ciel
... nous rappelle à ÊTRE ici et maintenant, au centre de ce que nous vivons.
Grâce à la recherche d'un mouvement pleinement conscient, habité par la résonance de la douceur et l'émergence de la puissance, nous ressentons la joie d'être bien dans son corps, bien dans sa tête.



Quand ?

Jocelyne Siret vous propose un atelier mensuel centré sur « L'Art du Mouvement Conscient »

Les dimanche • 18 Décembre 2011 • 15 janvier 2012 • et 19 février 2012 • De 10H à 13H

Suivit d'un repas en s'exerçant à l'action en pleine conscience (ou chacun pourra apporter son mets préféré.)
Venez nombreux découvrir les multiples bienfaits de cette discipline accessible à tous.

Où ?

Centre Drukpa Paris - 38 avenue Pierre Sémard 94200 IVRY/SEINE métro : Pierre et Marie Curie

Combien ?

Une participation de 25 euros.

Les recettes sont entièrement versées l'association Live to Love France au profit de projets humanitaires.

Qui ?

Diplômée de la Fédération Française De Tai Chi Chuan et certifiée du diplôme d'études et de Pratique du Conseil en Psycho-synthèse Jocelyne Siret s'inspire dans cette discipline " L'Art du Mouvement Conscient " du Yoga, du Tai Chi Chuan et d'une discipline japonaise le Kiryuhô .

POUR VOUS INSCRIRE, CONTACTEZ JOCELYNE • TÉL : 06 63 19 76 75 - COURRIEL : kyidpa@hotmail.fr

* Il n'est pas nécessaire de savoir danser.

L'art du mouvement conscient

