

TROUVER SA PLACE

De l'individuel ...

Se relier à son être intime



... au collectif

Se relier au monde

depuis le **Corps**
et/ou
depuis le **Verbe**

Plusieurs approches possibles :

Posturoplastique
Shiatsu
Entretiens
Do In

Anne Reschoeur
01 42 50 20 06

Posturoplastique

Un espace-temps de jeu avec le corps : douze mouvements vifs et dynamiques, simples bien que strictement codifiés, qui se pratiquent debout. La Posturoplastique agit profondément, sans effort, combinant posture et plasticité, immobilité et mouvement. Depuis la justesse de sa posture, être à sa place dans le monde.

Cours individuels mensuels d'une heure. Tenue souple.

Shiatsu

Un espace-temps de rencontre avec son corps. Massage énergétique japonais pour équilibrer le Yin et le Yang. Travail basé sur la sensation. *Séances individuelles d'une heure. Fréquence à déterminer en fonction des besoins. Se pratique au sol dans une tenue souple.*

Entretiens

Un espace-temps centré sur la parole, laissant également place au langage du corps. Adapté à celles et ceux qui privilégient la sphère verbale. *Rencontres individuelles d'une heure.*

Ateliers collectifs (6 à 12 personnes)

Temps de rencontre avec son corps : prise de conscience de ses besoins et de la relation à soi-même par la pratique du Do In (auto-massage énergétique).

Temps de jeux : exploration des corps dans l'espace, de la relation à l'autre, initiation à la Posturoplastique.

Temps de relaxation : exploration interne et des limites de son corps. Etirements.

Rencontres hebdomadaires de deux heures. Travail au sol, tenue souple.

Anne Reschoeur est Enseignante certifiée de Posturoplastique et Psychologue Clinicienne.