Week-end : 9h30 - 17h

1ère journée :

Présence - Corps - souffle

Méditation - Zazen (assise en silence, marche - Kin-hin)

Ancrage, Centrage, (hara), Souffle

Yoga du son

2ème journée :

Présence - Ouverture - Créativité - Expansion

A partir du ressenti immédiat, expression libre et créative (son, voix, Chant Spontané, Mouvement Authentique)

Coût : 150 euros

Possibilité de venir sur une journée

(75 euros)

Renseignements et dates :

06 74 52 24 24

christine.mulard@sfr.fr

www.christine-mulard@sfr.fr

Chaque instant, chaque pas, chaque geste, chaque souffle ...

Explorer la présence dans toutes ses dimensions pour se poser, se rassembler, se déployer ... Ne pas passer à côté de soi (l'une des grandes sources de stress)

CHRISTINE MULARD

THÉRAPEUTE PSYCHO CORPORELLE
PRATICIENNE EN GESTALT
MUSICOTHÉRAPEUTE
ENSEIGNANTE ZAZEN
CERTIFIÉE PAR LE CENTRE DÜRCKHEIM

170, rue de la Carreterie

84000 Avignon

06 74 52 24 24

SE RESSOURCER DANS LA PROFONDEUR DE L'ÊTRE

Nourrir la présence, condition essentielle de nos équilibres ...

Méditation de Pleine Présence - Souffle - Voix - Chant spontané - Mouvement authentique

Week-end

24 et 25 avril

26 et 27 juin

Stage dans la nature 4 jours - 28 juillet au 2 août

« Philosophie » du travail proposé

« La conscience intime, sensitive, ouvre sur l'expérience de notre nature essentielle » (K.G.Dürckheim)

Les journées proposent de vivre le lien entre ***l'attitude méditative*** *et l'ouverture à nos* ***ressources intérieures, créatives, vivantes.***

La méditation de Pleine Présence sera proposée à plusieurs reprises.
Se rendre disponible, être à l'écoute ... Etre là, sans vouloir autre chose que ce qui est là en cet instant ...

Se ramener en sa propre demeure. Arriver en soi ...

Pas de lutte, pas de combat ...

Se détendre ... Relâcher ... Puis ...

Porter attention aux sensations pour revenir en son corps, se poser en son intériorité.
Laisser cette «attitude» nourrir et inspirer son ***mouvement, sa voix, son chant.***

Pour se révéler, s'ouvrir à ses ressources vives, son intuition profonde et goûter la simple joie d'être !

Tout est déjà là ...

DÉTENTE - STABILITÉ - FLUIDITÉ
DE L'INTIME À L'OUVERTURE

La sensation est la racine de la transformation.
Elle nous ramène dans le présent, nous invite à renouer avec le vivant ...
Avec notre nature au coeur de la nature ... Pour un profond ressourcement

S'ASSEOIR:

Rencontre avec soi pour une vigilance tranquille qui met en correspondance tout ce qui nous constitue.
Se centrer ... ***Etre là ...***

POSER, OUVRIR LE SOUFFLE:

Un souffle empêché nous restreint, modifie la relation à soi, aux autres, au monde.
«Le souffle coule, comme la vie coule ... »

S'OUVRIR, SE RÉVÉLER, SE DÉPLOYER :

En s'appuyant sur nos modes d'expression premiers - le son, la voix, le mouvement -, laisser s'exprimer ce qui est là - chemin d'accueil de soi.
«Nettoyage» vibratoire, expérience de créativité, de liberté.
Pour rejoindre la fluidité de notre essence vibratoire