

Début de la session : 28 juillet - 14h

Fin : 31 juillet - 13h

*Stage non-résidentiel*

Présence à soi, au silence et à la nature

Méditation (la Voie du Zen)

Marche silencieuse (Kin-hin)

Ancrage, Centrage (Hara)

Souffle - Souffle et mouvement -

Souffle et son -

Conscience sensorielle

Energie et Mouvement

Yoga du son, Chant Spontané

Mouvement Authentique

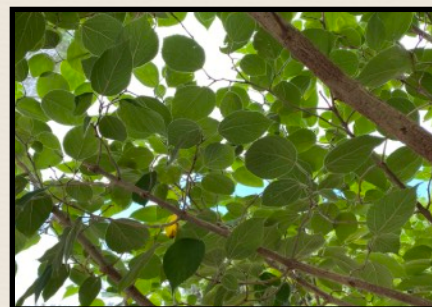
Coût : 280 euros

Renseignements :

06 74 52 24 24

[christine.mulard@sfr.fr](mailto:christine.mulard@sfr.fr)

[www.christine-mulard@sfr.fr](http://www.christine-mulard@sfr.fr)



*Explorer la présence dans toutes ses  
dimensions pour ne pas passer à côté de soi,  
se rencontrer, se déployer ...  
Simplement ... Être ...*

**CHRISTINE MULARD**

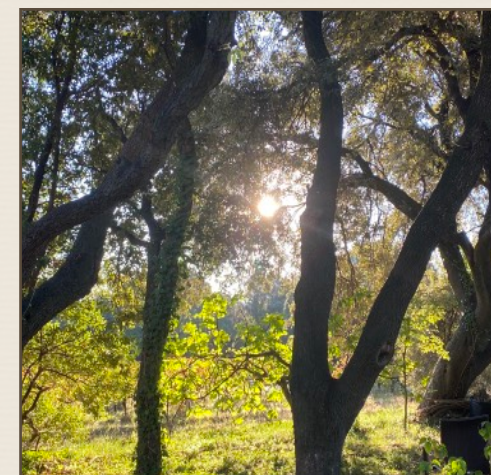
THÉRAPEUTE PSYCHO CORPORELLE  
PRATICIENNE EN GESTALT  
MUSICOTHÉRAPEUTE  
ENSEIGNANTE ZAZEN  
CERTIFIÉE PAR LE CENTRE DÜRCKHEIM

06 74 52 24 24

[www.christine-mulard.fr](http://www.christine-mulard.fr)

*SOUFFLE - CHANT  
SPONTANÉ - MOUVEMENT  
AUTHENTIQUE*

*Présence au Vivant*



*Ecouter, sentir, chanter, se mouvoir*

*Tout est déjà là ...*

*Stage d'été dans la nature*

**- Rochefort du Gard -**

**3 jours et demi : 28 juillet - 31 juillet**

# STABILITÉ - APAISEMENT - FLUIDITÉ DE L'INTIME À L'OUVERTURE

## « Philosophie » du travail proposé

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

*Ces journées proposent de vivre le lien entre **la conscience sensorielle** et l'ouverture à nos **ressources intérieures, vivantes, créatives.***

*Se rendre disponible, être à l'écoute ... Présent ... 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,  
pas besoin de transformer quoique ce soit.  
Se détendre ... Relâcher ... Puis ...*

*Porter attention aux sensations pour revenir en son corps, se poser en son intériorité.  
Laisser cette « attitude » nourrir et inspirer sa façon d'être là, son **souffle, 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 ...*

La sensation est la racine de la transformation.

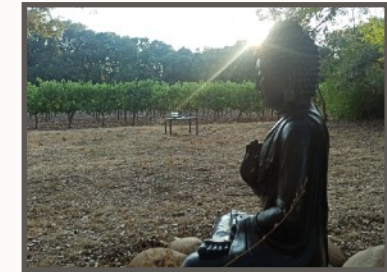
Elle nous ramène dans le présent, nous invite à renouer avec le vivant...

Avec notre nature au coeur de la nature ...



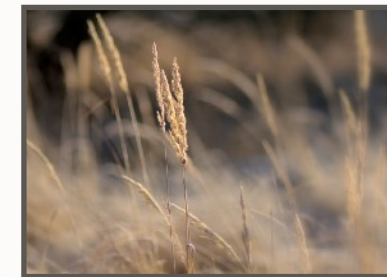
- S'asseoir -

**Méditer - Éprouver la vie en direct**



- Sentir -

**Être corps - Être souffle**



- Se déployer -

**Rejoindre la fluidité de notre essence vibratoire,  
naturellement créative**

