

Début de la session : 28 juillet - 14h

Fin : 31 juillet - 17h

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 : 310 euros

Renseignements - inscriptions :

06 74 52 24 24

christine.mulard@sfr.fr

www.christine-mulard.fr



*Explorer la présence dans toutes ses
dimensions, se rencontrer, se déployer ...
Simplement ... Être ...*

CHRISTINE MULARD

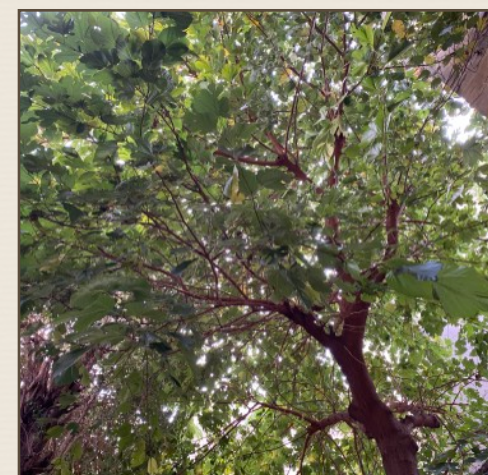
THÉRAPEUTE PSYCHO CORPORELLE
PRATICIENNE EN GESTALT
MUSICOTHÉRAPEUTE
ENSEIGNANTE ZAZEN
CERTIFIÉE PAR LE CENTRE DÜRCKHEIM

06 74 52 24 24

www.christine-mulard.fr

**MÉDITATION - SOUFFLE
- CHANT SPONTANÉ -
MOUVEMENT
AUTHENTIQUE**

Se sentir Vivant



Lâcher-prise

Ressourcement profond

Ouverture et créativité

Stage d'été dans la nature

- Rochefort du Gard -

28 - 31 juillet

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

La sensation est la racine de la transformation.

Elle nous ramène dans l'instant, nous invite à renouer avec le vivant...

Avec notre nature au coeur de la nature ...



« Philosophie » du travail proposé

« Ce qui guérit c'est le vivant, c'est
la vie »

François Roustang

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.

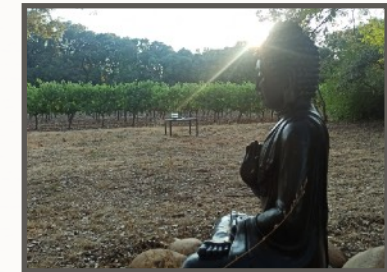
Laisser cette « attitude » nourrir et inspirer sa façon d'être là, son **souffle, son mouvement, sa voix, son chant.**

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

Tout est déjà là ...

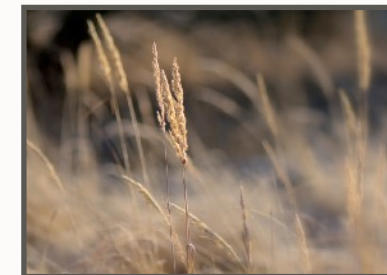
- S'asseoir - Se poser -

Méditer - Éprouver la vie en direct



- Sentir - Se mettre en mouvement -

Explorer sa voix



- Se déployer - Avec le son et le mouvement,

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

