

Seminaire du G.R.A.M .P.S 19 et 20 Novembre 2016

Thème : Le mouvement et l'énergie

Atelier animé par Marie-Josiane RENOLEAU Dimanche 20/11 à 14H15

Présentation : *L'énergie est le support de la vie , elle est mouvement .*

: Comment je perçois l'énergie qui m'habite et qui invite mon Corps au mouvement ?

: Vivre le lien énergie-mouvement .

Introduction : *Dans cet Atelier nous allons vivre le lien énergie-mouvement, Ou comment la forme corporelle est animée par le mouvement de l'énergie Depuis sa source .*

Ou comment le mouvement corporel active l'énergie et me ramène au coeur De mon être .

: Lien énergie-mouvement-énergie qui se crée et se recrée à L'infini à partir de ma conscience .

: L'énergie est partout disponible en permanence

: Nous partons pour un voyage au centre de l'être , au cœur du Vivant où le corps se danse fluide dans l'espace-temps qui s'écoule .

Plan de la séance :

--- Installation dans le corps en posture debout

--- Marche autour de la pièce

--- Chat

--- Marionnette

--- Pause d'intégration et récupération en posture assise

--- Massage du visage (pièce jointe)

--- Pause de totalisation

--- Désynchronisation