

## **DEVELOPPEMENT SOMATIQUE ET PRISE DE CONSCIENCE PAR LES MOUVEMENTS DU CORPS ET DE LA VOIX...**

Explorer, travailler, questionner pour mieux se connaître, mieux se sentir, mieux s'organiser dans nos mouvements quotidiens aussi bien que dans nos pratiques artistiques et sportives amateurs ou professionnelles, mieux s'adapter aux exigences et changements rapides du monde qui nous entoure et dans lequel nous vivons, mieux utiliser ce potentiel extraordinaire qui est le nôtre en tant qu'Être humain, notre capacité à apprendre et à nous développer tout au long de la vie. Explorer pour mieux vivre, mieux être.

Cette forme de dialogue sensori-moteur avec " Soi " nous aide à devenir ou redevenir plus sensible et curieux de nous-même et du monde dans lequel nous vivons, plus mature dans nos réactions tant physiques que psychiques et émotionnelles. Il nous donne l'occasion de prendre conscience des schémas d'habitudes et croyances dans lesquels, souvent sans le savoir, nous nous sommes enfermés, et de découvrir qu'il y a d'autres possibles, d'autres points de vue, d'autres regards.

**Il permet de développer notre capacité à apprendre et à transmettre, nous donne des pistes pour continuer à nous développer, nous enrichir, nous réjouir.**

Chaque séance proposée permet de découvrir des possibilités oubliées, de nouvelles façons de s'organiser, inconnues, insoupçonnées, des relations fonctionnelles étonnantes. On en ressort surpris ou même émerveillé, parfois aussi questionné, interpellé, mais toujours touché.

Ce travail est une véritable invitation à vivre mieux, "Être" mieux, plus éveillé, curieux, enthousiaste et confiant, en meilleure connaissance de Soi. Il nous encourage à sortir de nos limitations, de nos idées reçues à propos de nous-même et du monde, pour **aller de l'avant et prendre notre juste place dans notre vie d'aujourd'hui.**

Dans cette programmation 2014/2015, ouverte à toutes et tous, sans pré-requis ni restriction d'aucune sorte, vous trouverez les grands thèmes qui font l'originalité et la richesse de notre démarche. Quel que soit le thème abordé, les explorations proposées seront toujours globales, visant à unifier l'Être et à découvrir les extraordinaires relations visibles et invisibles qui nous font être ce que nous sommes.

Ce travail pratique avec soi-même permettra à chacun de retrouver et entretenir une meilleure forme aussi bien physique que mentale.

Il sera l'occasion de renouveler une "image de soi" plus riche, vivante et dynamique et de redécouvrir l'extraordinaire potentiel que notre structure nous confère. Il stimulera notre relation au monde environnant, notre capacité à apprendre et à nous développer. Chacun découvrira une dynamique vertébrale, respiratoire et vocale plus libre, adaptée et efficace. Les explorations proposées, d'une thématique à l'autre, permettront de :

- Découvrir comment bouger, se déplacer, agir dans la vie quotidienne avec moins d'efforts inutiles, retrouvant plus d'harmonie et fluidité.
- Améliorer sa mobilité, sa flexibilité et sa coordination ainsi qu'une image de soi plus riche et différenciée.
- Redévelopper sa propre capacité à apprendre et à se développer de façon organique et fonctionnelle.
- Réduire ou éliminer des douleurs ou limitations que l'histoire, un accident, un traumatisme (physique ou psychique) ont façonnées.
- Retrouver une certaine vitalité, une certaine sensibilité et une liberté pour penser, vivre des émotions différenciées, agir, créer...
- Découvrir l'intégration, la disponibilité et la qualité du geste vocal et expressif.
- Explorer les attitudes physiques et mentales de disponibilité et d'ouverture nécessaires au développement des qualités acoustiques de la voix.
- Réapprendre à être cet ami qui vous veut du bien en affinant l'écoute de soi, le sens kinesthésique et la reconnaissance de ses propres besoins (espace - temps) en revenant à sa juste réalité.

Nous verrons comment, en explorant l'inhabituel et en révisant nos schémas et façons d'agir, cultiver notre conscience et développer cette extraordinaire intelligence innée ainsi que notre potentiel sans limite.