

Venez découvrir la Méthode Trager® et le Chant Vibratoire® AEOLIA®

Les 2 ateliers se soutiennent et s'amplifient

Avec joie et découverte d'un corps plus fluide, découverte ou redécouverte de sa voix, dans l'exploration et l'expression de qui nous sommes, à travers le mouvement, la voix, le chant

La découverte de la méthode Trager se fera avec la pratique des Mentastics, mouvements simples et actifs, qui font partie intégrante de cette méthode psychocorporelle.

Lâcher-prise, simplicité, liberté, fluidité, légèreté, et douceur seront le fil conducteur de cette exploration profonde, pour apaiser à la fois le corps et le mental et découvrir de nouvelles sensations.

Du temps pour soi et des temps de partage ludiques, en conscience dans l'écoute et la bienveillance.

Nous découvrirons le Chant Vibratoire®AEOLIA®, sa méthode, son origine, son action sur nous, ses avantages physiques, ses bienfaits pour apaiser notre sphère émotionnelle et mentale, les transformations qu'il peut créer en nous, sur notre inconscient et sur les dysharmonies dans toutes nos cellules.

Découverte pratique pour la recherche d'un son harmonieux. Recevoir et expérimenter le chant Vibratoire AEOLIA.

Le 10 et 11 Août 2024

A Villedoux 17230

Salle des Fêtes

Rue du Fiton

Animatrices Christel MARIE Praticienne Trager, Doula et Thanadoula

Arlette LINARD Praticienne Trager,

Praticienne en Chant Vibratoire AEOLIA

Animatrice d'Atelier et de Grand soin

La découverte de la méthode Trager se fera avec la pratique des Mentastics, mouvements simples et actifs, qui font partie intégrante de cette méthode psycho-corporelle.

Lâcher-prise, simplicité, liberté, fluidité, légèreté, et douceur seront le fil conducteur de cette exploration profonde , pour apaiser à la fois le corps et le mental et découvrir de nouvelles sensations.

Du temps pour soi et des temps de partage ludiques, en conscience dans l'écoute et la bienveillance.