



***Les ateliers En Vie d'Équilibre reprennent leur cours
jeudi 26 septembre :
méditation et expressivité gestuelle en pleine présence***



***Une voie pour
se saisir de l'éphémère,
cultiver l'acuité de ses perceptions,
se mouvoir et s'émouvoir de chaque détail du geste,
détecter des ressources internes ignorées jusqu'alors,
s'émerveiller des résonances dans son quotidien,
s'ouvrir au bonheur de la simple pleine présence.***



Rendez vous tous les jeudis à 19h30
à partir du 26 septembre 2024,
au centre Paul Bert - [3 rue Rapatel à Rennes](#).

Côté pratique, toutes les informations figurent au bas
de ce message.

Si vous souhaitez en savoir plus, prenez un temps pour
flâner sur le [site Internet des ateliers FormEtSens](#)

et sur la [page Facebook des ateliers](#),
ou contactez moi par courriel (formetsens@free.fr)
ou téléphone (06 62 85 15 72).

**A bientôt le plaisir de partager ces explorations avec vous !
N'hésitez pas à diffuser cette invitation à votre entourage.**

**Gaëlle,
pour l'association En Vie d'Équilibre**

Côté pratique

Public : ouvert à tou.te.s - aucun prérequis attendu

Lieu : le centre Paul Bert - 3 rue Rapatel à Rennes

Horaires : le jeudi de 19h30 à 21h00 à partir du 26 septembre 2024

attention, certains jeudis sans atelier : consultez le calendrier 2024-2025 sur Internet ou Facebook

Tarifs : 110 € par trimestre (9 à 10 ateliers) ou 290 € par an

possibilité de prendre un carnet de 145 € pour 10 ateliers répartis sur l'année

10 € d'adhésion annuelle à l'association En Vie d'Équilibre

atelier découverte offert

facilités de paiement (étudiant.e.s, personnes en recherche d'emploi, bénéficiaires de la carte Sortir !)

Renseignements et inscription :

site internet : <http://ateliers-formetsens.fr/>

téléphone : 06 62 85 15 72

adresse de messagerie : formetsens@free.fr

Recommandations vestimentaires :

prévoir une tenue souple pour être libre de ses mouvements

ainsi que des chaussettes ou chaussons souples

Méthode de travail :

basée sur la Pédagogie Perceptive®

En savoir plus

La Méditation Pleine Présence® favorise la création d'un espace de silence, révélant progressivement une présence intense à soi et au corps. Prenant appui sur un protocole simple et précis, la méditation pleine présence mobilise les facultés attentionnelles, perceptives, cognitives et réflexives dans une optique de santé et de bien être.

La Gestuelle Sensorielle est un travail gestuel à la fois dynamique et intériorisé. Réalisé dans une lenteur spécifique, c'est une vraie pause dans le rythme quotidien. Grâce à une acuité de présence à son geste, le pratiquant va redécouvrir la stabilité, la coordination, l'adaptation en temps réel à une action ou situation. Porteuse d'équilibres nouveaux, elle crée un état profond de détente, un sentiment d'unité, d'harmonie et de solidité.

La Pédagogie Perceptive® est une méthode de développement personnel, un art de vivre. Le corps y est envisagé comme un moyen d'accéder à la connaissance de soi et au mieux-être, au sens être en harmonie avec ce qui sonne juste en soi. L'expérience corporelle et le vécu ressenti, au cœur de cet accompagnement, favorisent une présence à soi inédite, un rapport au présent plus ancré, une pensée enrichie, une relation à soi et aux autres plus fluide.

Association En Vie d'Équilibre
ateliers collectifs en méditation de pleine présence
et gestuelle sensorielle
<http://ateliers-formetsens.fr/>
06 62 85 15 72



Cet email a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}. Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur FormEtSens.

[Se désinscrire](#)



© 2016 FormEtSens