



COURS DE MOUVEMENT SENSORIEL

Auvers-Saint-Georges - 2025-2026

Salle Polyvalente
3 rue Brément,
91580 Auvers-Saint-Georges

Les lundis
10h - 11h15

Les mardis
18h - 19h15

Tarif : 210€ l'année

Début des cours :

Lundi 8 et mardi 9
septembre 2025

2 cours d'essais gratuits

Merci à la mairie
d'Auvers pour son
accueil

Dans les cours de Mouvement Sensoriel, on prend le temps de bouger dans la lenteur, en portant notre attention sur nos perceptions.

Peu à peu les tensions fondent, les gestes deviennent plus fluides et l'on se dépose dans une qualité de présence qui nous permet de savourer l'instant et d'accéder à une intelligence précieuse, celle de notre corps. Tout cela dans la chaleur et la bienveillance du groupe.

Une petite bulle pour bien commencer la semaine !

- Dénouer les tensions
- Réduire le stress
- Gagner en mobilité, en amplitude, en souplesse
- Se détendre, se poser, relâcher
- Apprécier l'instant
- Nourrir sa vitalité et sa joie
- Gagner en conscience de soi
- Se mettre à l'écoute de l'intelligence du corps
- Se déployer dans son geste, et aussi dans sa vie !

Pour plus d'infos :

Leïla Denis

06 79 70 60 47

leiladenispro@gmail.com

www.leiladenis.fr

Témoignage d'une élève :

« Une séance de Mouvement Sensoriel, c'est comme une oasis dans le quotidien. Le tumulte de la vie s'apaise en un moment de répit.

Le moment aussi de faire le point sur soi, sur ce que l'on fait, sur ce qui est vraiment important.

Et après ces mouvements en douceur, en profondeur, guidés par la voix de Leïla, on repart fortifiés, prêts à s'accorder avec soi-même et le monde. »

Cours animés par Leïla Denis

« Praticienne en Pédagogie Perceptive, formatrice en gestion du stress et professeure de Mouvement Sensoriel depuis 2008, je propose ces ateliers comme des espaces de douceur, de ressourcement, de bien-être et d'inspiration. Vous y découvrirez l'univers merveilleux des fascias, ces tissus du corps qui ne demandent qu'à se relâcher. N'hésitez pas à pousser la porte pour essayer, vous êtes les bienvenus ! »