Au fil de Soi, 5 ateliers de Technique Alexander *au fil de l'année…*

La Puissance de la Douceur

Vous avez pris des leçons de Technique Alexander, participé à des Ateliers/Jam en Contact Improvisation, vous êtes venu(e)s en visiteur au cours de la formation des Professeurs de TA, et vous avez apprécié la pertinence de l'approche qui s'adresse à l'essentiel en nous, de manière douce et puissante :

apprendre à cultiver notre Attention Consciente (ou Pleine Conscience) et nous stabiliser dans un état de Présence au moment présent, à l'environnement et à l'autre, pour rester centré, fluide et disponible dans l'activité.

Pour continuer, approfondir ou simplement aborder le Processus de mise en pratique, je vous propose un rendez-vous bimestriel sur une journée de travail en petit groupe à Abzac :

Ensemble nous envisagerons les questions et problématiques individuelles qui ont toutes leur racine commune dans la réaction humaine… et ses nombreuses compensations. Puis nous expérimenterons collectivement un processus de lâcher-prise vis à vis de nos chères croyances et préconceptions qui nous font tourner en rond au lieu de nous ouvrir à de nouveaux potentiels… En reconnaissant et en acceptant, par l'expérience, de nous établir dans la Présence au moment présent, nous accédons à un retour conscient de notre unité fondamentale, source d'équilibre, de disponibilité, de liberté d'action, d'aisance, de vivacité et de créativité.

Venez vous placer au centre de l'expérience…

Venez apprendre à faire le pas hors du cercle vicieux de l'habitude…

Venez vous offrir un nouveau point de vue et son potentiel de transformation…

Informations : 06 14 22 53 36

Lieu : 7 rue Jean Achard 33230 Abzac

Horaires : 10h - 13h et 15h - 18h / Repas : pic-nic partagé

Tarif : 80€ la journée

Dates : les Samedi : **28 Septembre - 30 Novembre - 25 Janvier - 21 Mars - 23 Mai.**

Groupe limité à 8 personnes

Gilles Estran
Danseur
Formateur Alexander Technique International
Praticien Watsu-Aqua Body Waves
06 14 22 53 36
http://www.alexander-contact-watsu.fr
https://technique-alexander-france.com