

LA RESPIRATION ET LE PERINEE, LIEU D'ASSISE

Christine
Wahl

Appréhender cet espace, en y percevant sensiblement sa géométrie osseuse et tous les muscles qui s'y rattachent, permet de s'octroyer une vision plus éclairée et intime de celui-ci. Une harmonie musculaire est donc indispensable pour assurer à la fois la stabilité et la plénitude du plancher pelvien.

Des exercices de visualisation, d'écoute intérieure, de compréhension de la cinétique musculaire sont le centre de cette exploration.

Une Intention et une attention sont menées conjointement pour créer l'accord entre les respirations diaphragmatique et pelvienne.

Etablir ce lien vivant entre ces deux respirations, apporte une fluidité et une continuité nourrissant les organes du petit bassin.

VILLENEUVE D'ASCQ

26 septembre 20

14 novembre 20

30 janvier 21

6 mars 21

Horaires :

Samedi de 14h à 17h

Adresse : « Le Corps en Poésie »

27 rue du Carrousel

59650 Villeneuve d'Ascq -2^{ème} étage

Coût : 40 €/ après-midi.