

STAGE DE RENTRE A VILLENEUVE D'ASCQ "VITALITE ET SOUFFLE"

Animé par Christine Wahl

Christine
Wahl



La vitalité est le support qui accompagne tous projets, elle ouvre la palette des possibles et éclaire de manière expansive le regard.

C'est autour de ce thème que se définit le stage.

Il s'agit à la fois de renforcer et nourrir notre vitalité par un travail d'engagement des jambes (celles-ci assurant l'élan de notre verticalité).

"Se tenir debout face à tout ce qui se présente " réclame des appuis fondamentaux qui peuvent trouver leurs sources dans l'assise du corps.

Un binôme entre vitalité et souffle sont les deux compagnons de route pour cette aventure.

Le souffle, "Donateur d'énergie" irrigue, affine et thésaurise la vitalité.

Exercices d'expansion du corps, d'étirements profonds, d'écoute et de visualisation sont les partenaires pour renforcer cet élan vital et créatif.

Christine WAHL

**Villeneuve d'Ascq
27 Rue du Carrousel**

Les 10 et 11 septembre 2020

De 8h à 9h et de 18h à 20h 30

Coût : 50€ pour les 2 jours de stage.

Réservations sur
atelier.christinewahl@gmail.com

Renseignements pédagogiques : Christine Wahl - tél : 06 10 82 72 17

Renseignements administratifs : Carole Nicolas - tél : 06 62 43 71 21 ou par mail : atelier.christinewahl@gmail.com