

Espace Tivoli

au 2 bis, rue Tivoli, près de la Biocoop de Saint Girons - 06 56 86 61 63 / 07 82 46 02 29
espacetivoli09@gmail.com <http://espacetivoli.jimdo.com/>

Plaisir et lâcher-prise

Avec le printemps nous ouvrons nos portes à de nouvelles disciplines. Martiales ou artistiques : à faire germer en nous sans modération !

Solange Fourest (06 14 97 36 79) allie art-thérapie et coaching pour vous accompagner dans votre transformation.

L'art-thérapie s'appuie sur l'émotion, la sensibilité et la créativité de la personne pour l'accompagner vers un mieux-être, se reconnecter à soi et devenir créateur de sa propre vie. Grâce à l'utilisation d'outils artistiques adaptés à chacun, il favorise une transformation positive de soi, réalisée de manière inconsciente, dans le plaisir et le lâcher-prise.

Le coaching permet l'amélioration des compétences et des performances propres à chacun, grâce à l'élaboration de méthodes et d'outils d'organisation.

Retrouvez-la, ainsi que les autres praticiens qui exercent dans notre salle de soin :

Sur notre site

<http://espacetivoli.jimdo.com>

Vous y trouverez aussi toutes les informations utiles pour nous connaître mieux :

la description des disciplines pratiquées dans les ateliers hebdomadaires et mensuels, leurs horaires, une présentation des formateurs ainsi que leurs contacts.

La Lettre

Avril-Juin 2018

Viêt Vo Dao

Emeric JUYARD (06 52 02 02 66) et le Club d'Arts Martiaux Vietnamiens du Couserans (CAMVC) proposent tous les **jeudis de 20h à 22h**, des cours de « VIET VO DAO ».

Mais qu'est-ce que cette pratique, en quelques mots ?

Viêt Vo Dao n'est pas le nom d'un seul art martial mais un terme générique, signifiant "la Voie des arts martiaux Vietnamiens", qui désigne l'ensemble des écoles d'arts martiaux originaires du Viêt Nam et leur philosophie.

Le club aborde plusieurs programmes, allant crescendo en difficulté, dont celui de l'école « Hâu Quyên », qui signifie « technique du singe » - en référence à la légende du Roi Singe *SunWukong*. décrit comme étant très fort en arts martiaux.

La pratique repose en grande partie sur l'apprentissage de « Quyens » (Tao en chinois, Kata en japonais, ...) : enchaînements de techniques pieds-poings codifiées, voire chorégraphiées, que les pratiquants apprennent par cœur et répètent individuellement. Ce sont en fait des « répertoires dématérialisés » de techniques, dont chacune peut être extraite et mise en application réelle. Appliquées avec un partenaire, elles donnent tout leur sens à ces mouvements.

Les cours permettent aux pratiquants de travailler leur « énergie interne » et leur « énergie externe », et de faire le lien entre les deux. C'est à dire, des cours alliant :

- Le Tàì Khí, plus connu en Europe sous le terme chinois Taï Chi Chuan, mais version vietnamienne. Cela consiste en une gymnastique douce mais techniquement réaliste, reposant sur des Quyens faits de mouvements lents et contrôlés en plaçant la respiration, qui contribue à faire circuler l'énergie interne, le « Chi » ou souffle vital, et à améliorer la concentration, l'ancrage et la posture.

- Le Vo Dao, où l'énergie est externalisée et canalisée dans des mouvements plus soutenus et des techniques codifiées, qui amèneront à développer des capacités physiques et psychomotrices, qui stimuleront les fonctions cognitives et la mémoire, et qui aideront à prendre confiance en soi et avoir un meilleur self-control en toute circonstance.

Les cours se veulent accessibles à tous. Du simple sport/loisir, aux compétiteurs dans l'âme, en passant par l'entretien de la forme physique ou apprendre à se détendre, ou encore aller jusqu'à en faire un art de vivre, qu'importe. Un moniteur professionnel diplômé, formé pour répondre à toutes ces attentes, partage son expérience sans compter et veille à insuffler une forte notion d'accomplissement de soi dans la pratique.

Le Week-end et pendant les vacances l'Espace Tivoli accueille stages et conférences

Exploration corporelle autour de l'embryologie Samedi 23 Juin de 11h à 18h

Exploration corporelle inspirée du Body Mind Centering

Le Body Mind Centering (BMC) invite le corps à s'exprimer. Par le toucher et le mouvement, nous rencontrons nos différents systèmes corporels : squelette, organes, liquides, système nerveux, ou encore la phase embryonnaire et le développement moteur du bébé. Le toucher nous nourrit dans nos besoins 1ers, contribue à la conscientisation de notre être. Toucher et être touché est un des fondements de notre existence. Cela nous ouvre à nos propres mouvements, à notre créativité. Cette pratique développe une écoute fine du corps et nourrit la conscience de nous-même, en lien avec notre environnement. Elle nous invite à être dans l'accueil, nous ancre dans notre présent. Le BMC se pratique sous forme d'ateliers ou de stages, ou en séance individuelle. Elle s'adresse à toutes et tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà une pratique corporelle.

Je ne peux appeler ces ateliers comme étant du Body Mind Centering car ceci est une marque déposée. Je suis formée par Anne Expert, enseignante à l'école Soma (certifiée BMC) et créatrice de la formation « Matière ».

Prochains ateliers : Samedi 28 Avril et 19 Mai de 15h à 18h

Tarifs : journée embryologie : 45€ à 55€, ateliers : 15€ ou 18€

Renseignements : Cécile Drouhin (06 78 74 37 92)

AVRIL

Samedi 7

9h-10h: **Méditation**

10h-12h30: **Qi-Gong de la Femme**

14h-17h30: **Massage de Bien-Être**

Samedi 14

14h30-17h: **Yoga du Cachemire**

Samedi 21

9h-10h: **Méditation**

Samedi 28

10h30-12h30: **Danse Mouvement Thérapie**

15h-18h: **Exploration Corporelle BMC**

MAI

Samedi 5

9h-13h: **Méditation/Feldenkraïis**

Samedi 12

9h30-12h30: **Massage de Bien-être**

Samedi 19

9h-10h: **Méditation**

15h-18h: **Exploration Corporelle BMC**

Samedi 26

10h30-12h30: **Danse Mouvement Thérapie**

14h30-17h: **Yoga du Cachemire**

Danse Mouvement Thérapie: Lucie Leboeuf: 07.69.78.75.57

Méditation/Feldenkraïis: Rebecca Bardet: 06.37.24.11.66

Yoga du Cachemire: Sylvie Bolot-Sessa: 07.82.46.02.29

Exploration Corporelle BMC: Cécile Drouhin: 06.78.74.37.92

Massage de Bien-Être: Audrey Marcès; 06.56.86.61.63

Qi Gong de la Femme: Élisabeth Augendre-Moreau: 06.87.23.98.69

Éveil Corporel Enfants: Rebecca Bratdet: 06.37.24.11.66 et Audrey Marcès: 06.56.86.61.63

JUIN

Samedi 2

9h-13h: **Méditation/Feldenkraïis**

Samedi 9

10h-12h30: **Qi-Gong de la Femme**

Samedi 16

9h30-12h30: **Massage de Bien-Être**

Mercredi 20

14h-17h30: **Éveil Corporel Enfants**

Samedi 23

11h-18h: **Exploration Corporelle BMC
autour de l'embryologie**

Danser sa grossesse

les Vendredi de 14h à 16h, à partir du mois de Mai

L'association Chrysalide accompagne depuis la Danse Mouvement Thérapie à partir de sessions individuelles, d'ateliers découverte et d'une nouvelle proposition d'accompagnement à la grossesse.

Ce nouvel espace est un accompagnement à vivre la grossesse de manière unifiée, à unir les parties de soi et de son corps, les différents aspects émotionnels de l'arrivée et de la croissance de ce nouvel être.

Danser sa grossesse c'est connecter avec l'intuition corporelle, avec le plaisir, lâcher-prise avec le mental, s'exprimer, partager, conscientiser.

C'est aussi profiter des processus puissants de la grossesse pour m'éclairer sur ce que je traverse, me connaître mieux corporellement, et prendre part active dans ceux-ci.

C'est un espace où l'on peut être dans tous ces aspects en toute liberté d'être, un espace où l'on peut communiquer avec son corps, ses fantômes et bien sûr avec son enfant.

Lucie Leboeuf, danse mouvement thérapeute, et Manon Louvrier, fortes de leur expérience, accompagnent ce cercle de femmes enceintes.

Infos : <http://chrysalidedansetherapie.fr/>