

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>

Un parfum de vacances

Déjà presque une année de pratique à l'Espace Tivoli... Les ateliers touchent à leur fin, pour laisser place aux vacances et aux stages d'été.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout besoin d'une salle de pratique avec parquet pendant l'été, le lieu reste ouvert. Nous serons également à l'écoute de vos propositions, vos envies, pour l'année prochaine, pour continuer l'aventure ensemble !

D'ici là, toute l'équipe vous souhaite un bel été : fait de danse, de chant, de bien-être et de beaux espaces.

Et sur notre site :

<http://espacetivoli.jimdo.com>

retrouvez toutes les informations utiles pour nous connaître mieux :

La description des disciplines déjà programmées pour la rentrée de Septembre : les ateliers hebdomadaires, leurs horaires, une présentation des formateurs et leurs contacts.

Les praticiens y ont également leur page, et vous pourrez trouver leurs contacts pour prendre rendez-vous pour des soins individuels.

Vous pourrez y suivre nos actualités : stages, conférences et événementiels, et retrouver les *Lettres* des mois précédents.

La Lettre

Juin 2016

Feldenkrais

Les ateliers collectifs de pratique Feldenkrais ont lieu **les Lundis 12h30-13h30 et Mercredis 17h30-18h30**.

Rebecca Bardet (06 37 24 11 66) propose aussi des soins individuels.

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

La méthode Feldenkrais est une approche du corps à la fois subtile et agréable qui permet de diminuer les douleurs, de mieux bouger et de développer une meilleure conscience de soi. Elle se décline en deux pratiques, l'une collective avec des mouvements à suivre, l'autre individuelle avec une approche par le toucher.

Les ateliers collectifs : une prise de conscience par le mouvement

Pendant l'atelier, nous sommes guidés pour explorer une palette de mouvements très variés. Ces mouvements nous amènent à une prise de conscience de nos schémas habituels, et souvent limités, à travers les sensations kinesthésiques qui y sont reliées.

Il s'agit d'une pratique corporelle qui se déroule la plus part du temps au sol. Elle nous permet de :

- rééquilibrer notre posture et d'améliorer notre souplesse dans les mouvements du quotidien,
- retrouver une plus grande liberté de mouvement,
- explorer notre créativité corporelle,
- passer un moment agréable et ressourçant.

Elle s'adresse à ceux qui veulent prendre soin de leur corps, améliorer leur confort dans leur quotidien mais aussi à ceux qui cherchent à améliorer leur pratique, sportive ou musicale par exemple.

Mosche Feldenkrais (1904-1984)

« Le mouvement est la vie. La vie est un processus. Améliorez la qualité du processus et vous améliorerez la qualité de la vie elle-même. »

« Ce que je propose ce ne sont pas des corps souples, mais des esprits souples.

Ce que je propose, c'est que chacun retrouve sa dignité humaine. »

Mosche Feldenkrais était Physicien et mathématicien, et passionné de Judo. Une blessure grave du genou détermina toute l'orientation de son travail. Face à l'incapacité du corps médical à lui assurer un fonctionnement normal de son genou blessé, il se pencha sur la mécanique interne de son corps. Il y découvrit un monde qu'il n'aurait cessé de parcourir en tout sens toute sa vie, en nourrissant sa recherche de toutes les connaissances en neuroscience de son époque.

Le Week-end et pendant les vacances

L'Espace Tivoli accueille stages et conférences

Méditation

Tous les premiers Samedis du mois de 9h à 10h

Cultivons la présence bienveillante et chaleureuse pour mieux prendre soin de la vie.

Inspirée de la tradition Zen, la méditation proposée ici est d'autant plus profonde qu'elle reste simple à pratiquer.

Dans la forme, nous alternons une assise dans une position confortable avec une marche méditative.

Dans le fond, nous cherchons à rester présent à l'espace du corps et l'espace autour du corps qui accueillent nos pensées, nos sensations, nos émotions. Il n'y a pas d'effort à faire pour rester présent à tout prix, ou éliminer nos pensées. Tout est bienvenu. Nos pensées peuvent parfois nous emmener, et lorsque nous en prenons conscience, nous choisissons de revenir à notre respiration, à la sensation de l'espace. Lorsque nous «voulons» être présent, ou «voulons» nous sentir apaisé, nous accueillons cette partie de nous qui voudrait que les choses soient différentes.

Il n'y a rien à faire, sinon rester le témoin bienveillant de tout ce qui se présente.

Et parfois la présence, la lumière, la paix se présentent. Elles viennent d'elles-mêmes.

Parfois les émotions, les pensées tournoyantes se présentent.

Et plus je deviens le témoin qui accueille mes pensées, moins elles prennent de place. Moins je crois en mes pensées, plus je laisse la place à autre chose, quelque chose de nouveau, et porteur de vie.

La place au silence, à l'écoute... La place au vide qui nous ouvre à des espaces inconnus et nouveaux.

Avec Rebecca Bardet : 06 37 24 11 66.

Participation souhaitée de 1 euro.

Journée massage et chant de bien-être

Dimanche 3 Juillet 10h-17h30:

Ce stage, ouvert à tous, propose une initiation à la masso-relaxation et au chant créatif.

Un temps sera consacré à un réveil énergétique, un assouplissement du corps et de la voix.

Vous serez ensuite guidé pour explorer en duo une palette de gestuelles de massage de bien-être autour du plexus solaire.

Dans la continuité de cette détente, il sera possible d'ouvrir son chant intérieur vers plus de rayonnement. Un travail en cercle, guidé, nous permettra un partage chanté avec tous les présents, en polyphonie improvisée.

Audrey Marcès, relaxologue

06.56.86.61.63

Cathale l'enChanteuse

06 80 07 58 66

cathaleenchanteuse7.wix.com

Tarif : 40€

Repas tiré du sac

Au programme :

Samedi 4 Juin 9h-10h :

Méditation

Vendredi 10 Juin 20h : atelier-

conférence sur le Cycle Lunaire

Dimanche 12 Juin : Journée Tao

Coeur/Intestin grêle

Dimanche 26 Juin :

Journée de pratiques et de senti énergétique

Samedi 2 Juillet 9h-10h :

Méditation

Dimanche 3 Juillet : Journée

massage et chant de bien-être

Ateliers par Agathe Mainguy, psycho-énergéticienne

06 67 50 25 97 chatibulle@gmail.com agathemainguy.github.io

Atelier conférence sur le cycle lunaire

Vendredi 10 juin à 20h – 7€

Pareil à la lune, notre cycle menstruel se découpe en 4 phases. Ces phases sont régies par 4 archétypes : la sorcière, la vierge, la déesse-mère, et l'enchanteuse.

Cette soirée sera consacrée à ces 4 archétypes. Nous verrons leurs qualités, leurs complémentarités, leurs ombres. Puis nous terminerons par un rêve éveillé, véritable voyage intérieur pour aller rencontrer l'une de ces facettes du féminin. Ouvert aux femmes ménopausées.

Journée Tao *Cœur / Intestin grêle*

Dimanche 12 juin - 40€

Une approche accessible à tous pour découvrir comment prendre soin de soi à la lumière de la médecine chinoise.

Une journée consacrée à *Cœur / Intestin grêle*, en lien avec la saison d'été. Un temps théorique, mais aussi pratique, pour nettoyer les organes et les viscères des contenus accumulés depuis des années. Nous utiliserons des pratiques taoïstes ainsi que le rêve éveillé, et vous apprendrez comment harmoniser cette énergie feu à l'intérieur de vous.

Journée pratiques de santé et de senti énergétique

Dimanche 26 juin – 40€

A l'orée de l'été, offrez-vous un nettoyage et une recharge intérieurs. Abordez la nouvelle saison avec fraîcheur et entrain. Apprenez des outils pour vous détendre, vous délester, vous recharger et maintenir l'équilibre dans votre vie.

Par des exercices de respiration, de relaxation, de conscience du corps, provenant de différentes traditions telles que taoïstes, toltèque... mais aussi des rêves éveillés.