

Conférence

« Respirer sa vie »

La respiration par l'approche des chaînes musculaires et de la thérapie psychocorporelle.

A Liège

Jeudi 15 avril à 19h30

Espace de ressourcement

Rue Schmerling, 11

www.espace-de-ressourcement.be

Prix : 7 €

A Grand-Halleux

Mardi 30 mars à 19h30

Espace CreAcor

Mont, 14

www.espace-creacor.be

Conférencière :

Cécile Rosart

Renseignements

0494/54.20.78

080/420.578

A chaque instant de notre vie, de l'air entre et sort de nos poumons, de notre corps. Sans ce geste premier de notre corps, pas de vie. A chaque émotion, désir, rêve, envie, effort,.. notre respiration se modifie, change, car notre corps y cherche son énergie de base. La respiration oxygène nos hémisphères cérébraux et les équilibre. Elle crée des liens. Elle unifie toutes les parties de notre corps. **Etre attentif à sa propre respiration**, c'est être attentif à son corps, à ses besoins, découvrir ses mécanismes de fermeture et d'ouverture.

A travers mes connaissances, notamment des chaînes musculaires et de la thérapie psychocorporelle, je vous invite à une plus grande compréhension de ses mécanismes pour mieux l'exploiter. Lors de ma conférence, après l'exposé et la réponse à vos questions, je vous proposerai un exercice pour prendre davantage conscience de votre respiration. Pour les personnes souhaitant aller plus loin dans l'expérimentation, un week-end atelier vous sera proposé les 24 et 25 avril 2010.