



Mouvement Somatique Bilieu / Espace Pinéa / Saison 24/25

Une pratique somatique est axée sur la présence et le lien Corps / Esprit.

L'**objectif** est de se mettre en mouvement en focalisant l'attention sur les sensations corporelles et les ressentis afin d'ajuster consciemment nos mouvements pour retrouver des postures plus justes en libérant les tensions chroniques.

Les exercices du Mouvement Somatique sont des mouvements lents pratiqués au sol : scan corporel, mobilisation des articulations, allongement des muscles et tendons-ligaments, mouvements spiralés, Vous êtes présent,es aux ressentis de votre corps et recherchez en autonomie le plaisir et le confort, non la performance. Les mouvements s'accompagnent d'exercices de Cohérence Cardiaque : action sur la respiration et régulation du rythme cardiaque.

Pratiqué régulièrement, le Mouvement Somatique amène des changements durables, il :

- *développe la conscience de soi par le ressenti corporel
- *accroît la souplesse et la mobilité en déliant les tensions corporelles
- *rééduque le Système Nerveux Autonome : réduction du stress, amélioration de la concentration, de l'attention et de la qualité du sommeil
- *diminue l'anxiété et apaise les états de déprime.

Cette liste des bienfaits n'est pas exhaustive : les pratiques de mouvement en conscience / présence génèrent l'équilibre de la physiologique, du physique et du mental.

Jeudis 17h à 18h

19, 26 septembre 24
3, 10, 24, 31 octobre
7, 14, 21, 28 novembre
5, 19 décembre

9, 16, 23 janvier 25
6, 13, 20, 27 février
6, 13, 20, 27 mars
10, 17, 24 avril
8, 15, 22, 29 mai
12, 19, 26 juin

Tarif à l'atelier : **12 euros**

Carte de 10 ateliers : **100 euros** // Tarif à l'année (33 ateliers) : **300 euros**