Écoute & toucher restauratifs

L'ÉQUILIBRE en MOUVEMENT
Alexandre Eriani

LAISSER LA VIE RESPIRER

LE CORPS QUE L'ON EST

Une invitation à observer, ressentir et découvrir

Nous connaissons le corps que nous avons : celui que nous pouvons observer pour le mesurer, l'évaluer, l'entraîner ou l'entretenir. Une observation qui permet de recueillir des informations sur notre corps.

Mais qu'en est-il du corps que nous sommes, celui que nous vivons, observons et ressentons de l'intérieur ? Ici, il ne s'agit pas de mesurer ou d'évaluer, mais simplement d'observer et de ressentir ce qui est là par l'exercice et la pratique.

« Je peux me sentir léger : c'est le corps que je suis. Pourtant, mon poids reste le même : c'est le corps que j'ai. »

Le corps que l'on est et le corps que l'on a ne sont pas séparés : ils sont indissociables. Ce sont deux dimensions d'une même expérience corporelle.

Cette attention au corps que l'on est fait partie de ma manière d'aborder les différentes activités que je vous propose.

UNE INVITATION À L'EXPÉRIENCE

Je vous propose de venir explorer cette question à travers des expériences simples de posture, d'appuis, de mouvement et de marche dans un espace limité, accompagnées de lectures et de temps de silence.

Il ne s'agit pas de rechercher une performance ou un résultat particulier,
mais de prendre le temps d'observer et de ressentir ce qui est là.

Ces rencontres sont l'occasion de découvrir, par l'expérience, une autre manière de porter attention à soi et à son corps.

Vous souhaitez participer à une prochaine rencontre ou simplement en savoir davantage ?
Vous pouvez me contacter pour échanger à ce sujet.

Cet accompagnement s'inscrit dans le champ du bien-être et de l'apaisement corporel.



Renseignements, inscription, prise de rendez-vous au 06 31 90 98 12
alexandreeriani.fr