



Reprise le 4 octobre 2021

« Dans vingt ans vous serez plus déçus par les choses que vous n'avez pas faites que par celles que vous avez faites. Alors, sortez des sentiers battus. Mettez les voiles. Explorez. Rêvez. Découvrez. » Mark Twain

Le **Fluid Yoga** est un voyage, une découverte, une approche exploratoire, sensorielle et imagée utilisant la posture comme support. Chaque séance nous amène à la découverte de nous-mêmes, de nos ressources. Centrage, plaisir d'habiter son corps en conscience, détente, ..le yoga apaise et unifie toutes nos sphères : physique, mentale, émotionnelle.

- Lundi** ● 10H30 - 11H45
● 20H00 - 21H15 (virtuel)
Jeudi ● 20h30 - 21H45

Yoga pour futures mamans

« Au milieu de moi s'est logée l'attente et m'a dessinée femme tout autour » Sylvia Dietz

Basé sur une écoute consciente de soi, le yoga permet à la future maman de prendre contact avec les besoins de son corps devenu momentanément le « temple de bébé », d'apprivoiser les transformations qui s'opèrent en elle et de maintenir souplesse et aisance corporelle pour apprécier pleinement les 9 mois de voyage que dure la grossesse. Le choix de postures adaptées, l'apprivoisement du souffle, l'entraînement à la détente sont autant de clés qui permettront de vivre le moment de la naissance en confiance et en toute sérénité, surfant sagement sur la vague du courant de la vie.

Horaire sur demande

Fascial Flow

Le Fascial Flow® est une pratique corporelle à la fois ludique, sensorielle et structurante qui nous permet de fluidifier et de réorganiser nos fascias. Une pratique très ouverte qui permet de découvrir une nouvelle qualité de relation à soi-même, à l'autre, au monde qui nous entoure. En libérant les tensions, les douleurs, les stress et traumatismes, le fascial flow® accroît la vitalité, la détente et aide à réguler le système nerveux.

- Lundi** ● 12H00 - 13H15
Jeudi ● 19h30 - 20H30

Le **Continuum** est une pratique innovante, exploratoire de la dynamique du mouvement, fondée et développée par Émilie Conrad (1934-2014) depuis les années 1960. Partant de l'observation du mouvement du vivant s'exprimant en formes de spirales, d'ondes, de courbes, la pratique utilise le souffle et des sons spécifiques pour activer le système fluide du corps. La pratique nous amène vers une conscience d'être élargie, nous reconnecte avec notre potentiel créatif et notre vitalité. C'est une réelle expérience directe avec la part vivante et en santé de nous-mêmes.

Dates des ateliers :

Samedis 22/1, 12/2, 26/3, 23/4, 21/5, 25/6/2022

de 9 H (accueil 8h45) à 11 H30

Programme de **METAMORPHOSE** « De l'élan de Vie au Papillon ». Ce programme d'accompagnement en groupe, étalé sur 3 mois, est destiné à toute personne qui souhaite faire un voyage à la rencontre de Soi, réactiver ses rêves et sa destinée, se remettre en accordance et en reliance de cœur.

Chaque semaine abordera un thème pour vous guider dans cette rencontre avec vous-mêmes et votre propre potentiel créatif. Le parcours allie réflexion, méditation, contact avec la nature, explorations corporelles et créativité le tout dans la « Full Body Soul Presence ».

Dates des rencontres :

mardi (virtuel)

Horaire : 18H30 – 20H30 (1^{ère} séance 21H)

samedi (présentiel)

Horaire : 10H00 – 16H00

Prochain cycle : du mardi 12 octobre 2021 au mardi 30 novembre 2021 (pas le 3/11 : Toussaint)

Samedi 8 janvier 2022

Samedi 29 janvier 2022

Aucun prérequis n'est nécessaire pour ces activités si ce n'est un intérêt pour le plaisir d'habiter son corps de façon harmonieuse.

Chacun des ateliers peut être démarré à n'importe quel moment de l'année et vécu indépendamment des autres.

Un nombre de participants minimum sera nécessaire pour l'organisation de chaque séance.

D'autres séances verront le jour en cours d'année, n'hésitez pas à vous renseigner.

Pour en savoir plus : www.asanciaux.com et www.continuumteachers.com



Pour tous renseignements ou inscriptions : 0476/07.27.90 ou asanciaux@gmail.com



Anne Sophie Anciaux

diplômée en ergothérapie poursuit sa recherche sur la connaissance et l'exploration du mouvement, de la santé et du mystère de l'être humain. Sensible aux mouvements de vie sous toutes leurs formes, son approche corporelle l'a amenée à expérimenter depuis plus de 35 ans différentes formes de danse et d'approches somatiques.

Elle a été formée à l'enseignement du yoga par Monsieur André Van Lysebeth, a suivi différents professeurs dans le cadre de sa post-formation (notamment Willy Van Lysebeth, Micheline Flak, Babakar Khane, Pierre Gariel, K. Desikashar, Bonnie Bainbridge, Judith Lasater...) et a exploré plusieurs formes de pratique de cet art qu'elle enseigne depuis 1993.

Elle a suivi l'enseignement du Continuum Movement de Emilie Conrad et Susan Harper aux Etats Unis et en Europe et en 2006 a reçu l'autorisation de l'enseigner. En 2015, elle a obtenu le certificat de formation à la yogathérapie de l'IDYT du Dr Lionel Coudron (Paris). En 2020 elle complète son bagage avec une autorisation de Jeanne Jensen (DK) à enseigner le Fascial Flow®. Toujours en recherche, c'est au quotidien qu'elle surfe au rythme des vagues et remous multicolores qu'offrent la vie. Ces différentes expériences du mouvement l'aident à poursuivre sa recherche autour de l'expression créatrice des mouvements de Vie.

Tous les horaires sont susceptibles de subir des modifications en cours d'année, renseignez-vous !

D'autres activités ponctuelles (conférence, débats, ...) sont organisées par l'asbl Chor&Ame.

Si vous êtes intéressés, communiquez-nous vos coordonnées.