

Stage de CONTINUUM

« Les trois anatomies »

avec Anne Sophie

vendredi 28 au samedi 29 novembre
2025



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'Etre élargie, nous reconnecte avec notre potentiel créatif et notre vitalité.

C'est une approche holistique du mouvement, une réelle expérience directe avec la part vivante et en santé de nous-mêmes.

Ce stage nous amènera plus particulièrement à explorer notre corps dans sa dimension évolutive et en résonnance avec l'environnement. Place à l'ouverture à de nouvelles perspectives au-delà des schémas habituels.

Où : « La Rose des Vents » (<https://www.larosedesventsnamur.be/>)

rue de la Gare de Naninne 13 – 5100 Namur

Infos pratiques :

Vendredi 19h

accueil / repas auberge espagnole (chacun apporte un plat à partager)

20h – 22h : pratique

Samedi 10h à 17h (avec une pause repas)



Prix : 160€ à verser sur le compte BE39 9730 8422 3619 de Chor&Ame asbl pour réserver votre place.

Comprend le stage et le repas du samedi midi (merci de préciser vos intolérances et/ou allergies alimentaires lors de l'inscription), les tisanes et snacks.

Annulation entre 59 & 14 jours avant le départ 50% du montant total du stage est dû et non remboursé.

Annulation 15 jours avant le départ aucun remboursement possible.

Possibilité de loger sur place en chambre double : 35€ par personne. (demander les infos)

A emporter pour la pratique : tapis - 2 couvertures - vêtements chauds — bouteille d'eau – év. de quoi prendre des notes

Renseignements et Inscriptions :

Anne Sophie Anciaux - asanciaux@gmail.com – 0476.07.27.90 asbl

