



CONTINUUM avec Anne Sophie

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

Dates des ateliers

Samedis

26/09, 10/10, 12/12/2026

16/1, 13/2, 13/3, 17/4, 22/5, 19/6/2027

de 10H (accueil 9h45) à 12 H30

Où : rue Ernest Laurent, 100 – 1420 Braine-l'Alleud (à deux pas de la gare)

Participation : 30 € par séance

A emporter : vêtements chauds – 2 couvertures – bouteille d'eau – év. de quoi prendre des notes

Inscriptions : asanciaux.com – 0476.07.27.90 - asbl

