Fluid Body Yoga

Le Fluid Body Yoga est une approche exploratoire, sensorielle et imagée du mouvement et de la posture qui nous amène à la découverte de nous-mêmes, de nos ressources et nous permet de trouver, dans notre quotidien, une meilleure harmonie corps – mental- émotions.

Lundi
- 9H00 - 10H15 (Equilibraine - Place du Quartier Saint Jacques, 17 - 1420 Braine-l'Alleud)
- 10H30 - 11H45 (Equilibraine - Place du Quartier Saint Jacques, 17 - 1420 Braine-l'Alleud)

Jeudi
- 12H00 - 13H00 (Maison des Artistes – pl. Mgr. Heylen, 11 – 5000 Namur)
- 15H30 - 16H45 séances sur chaise (Rue Ernest Laurent 100 – 1420 Braine-l'Alleud)
- 20H00 - 21H15 (Rue Ernest Laurent 100 – 1420 Braine-l'Alleud)

Fascial Flow

Le Fascial Flow® est une pratique corporelle à la fois sensorielle et structurante qui vise à explorer et relâcher les tensions dans les tissus conjonctifs du corps appelés fascias.
Le Fascial Flow® modifie la posture, régule le système nerveux (diminue les symptômes du stress) et accroît la vitalité.

Jeudi
- 17H00 - 18H15 (Rue Ernest Laurent 100 – 1420 Braine-l'Alleud)
- 18H30 - 19H45 (Rue Ernest Laurent 100 – 1420 Braine-l'Alleud)

Restorative Yoga

Le Restorative Yoga, ou comment faire une pause ressourçante dans notre vie trépidante, est une pratique douce et relaxante qui vise la détente profonde, la récupération du corps et du mental et un bien-être général. Il utilise des supports comme des coussins et des couvertures pour soutenir l'immobilité dans les postures, favoriser le lâcher-prise complet et laisser le silence s'installer aidant ainsi à réduire le stress et les tensions. Il contribue à améliorer la qualité de vie.

Lundis 19/10, 21/12/2026
22/02, 26/4/2027
- 18H00 - 19H15 (Rue Ernest Laurent 100 – 1420 Braine-l'Alleud)
- 19H30 - 20H45 (Rue Ernest Laurent 100 – 1420 Braine-l'Alleud)

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 souplement sur la vague du courant de la vie.

Horaire sur demande

Continuum

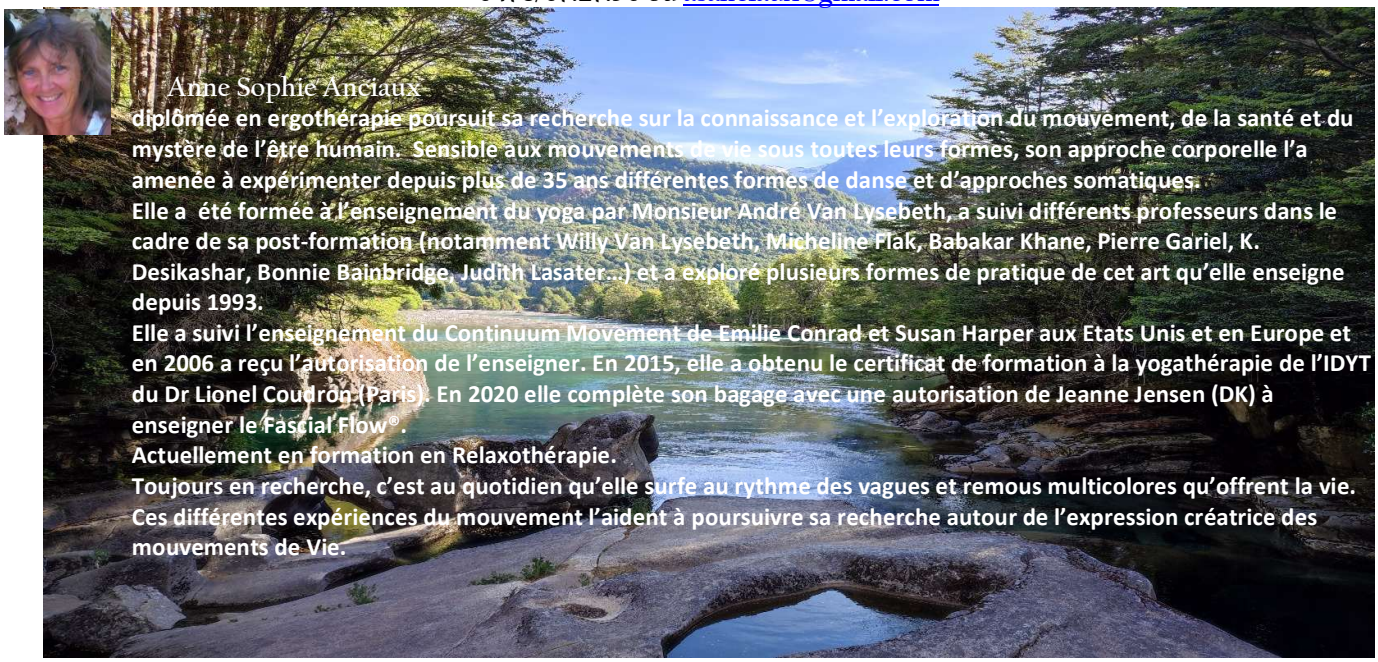
Le Continuum est une pratique innovante, exploratoire de la dynamique du mouvement, fondée et développée par Émilie Conrad (1934-2014) depuis les années 1960. Partant de l'observation du mouvement du vivant s'exprimant en formes de spirales, d'ondes, de courbes, la pratique utilise le souffle et des sons spécifiques pour dissoudre les contraintes et les blocages et activer le système fluidique 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.

Samedis 26/09, 10/10, 7/11, 12/12/2026
16/1, 13/2, 13/3, 17/4, 22/5, 19/6/2027
de 10H (accueil 9h45) à 12 H30 – Rue Ernest Laurent 100 – 1420 Braine-l'Alleud

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.

Pour en savoir plus : www.asanciaux.com et www.continuumteachers.com - **asbl** Chor&Ame

Pour tous renseignements ou inscriptions, pour connaître les différents lieux de séances :
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®.
Actuellement en formation en Relaxothérapie.
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.