

"Chaque asana est une perle,
mais une poignée de perles n'est pas pour autant un
collier!

Le fil qui traverse, réunit et ordonne les asanas,
c'est le souffle contrôlé et animé de conscience"

André Van Lysebeth

Fluid Body Yoga

La Maison des Artistes

PL. Mgr Heylen, 11 – 5000 Namur

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.

Jeudi • 12H00 - 13H15

Pour tous renseignements ou inscriptions :

Anne Sophie Anciaux

0476/07.27.90 ou asanciaux@gmail.com

Pour en savoir plus : www.asanciaux.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.