

# Jeux d'équilibres

## Mouvement Authentique et Créations

Deux pratiques alliées à la profondeur d'être.  
Le cadre est précis, accueillant et accessible à tous.



14 décembre, 18 janvier, 22 février

De 10 à 12 heures dans la salle de Terre Mère à Quillan

**Le Mouvement authentique permet de s'exprimer à travers le mouvement en laissant le corps bouger et être mu selon ses impulsions et nécessités.** Dans sa forme la plus simple, la pratique se déroule en dyade : une personne bouge les yeux fermés et l'autre personne, le témoin, soutient par sa présence ce qui est en train de se vivre. Connaître et reconnaître les différentes strates qui nous animent sont dans les ingrédients de cette pratique.

**Les créations en écriture, dessin et volume donnent traces à ce qui nous traversent.** Elles sont lieux d'inscription de ce qui est en train d'émerger et de se conscientiser.

### Information et inscription Laurence Medori

Je vis à 45 minutes de trajet, l'atelier se déroule sur inscription préalable.

06 84 44 29 13 - [www.marcheetdessine.com](http://www.marcheetdessine.com)