

**Informations complémentaires sur le stage
Toucher Conscient
Les 21 et 22 Juillet
avec l'association Wakama Nagi à Montjoie en Couserans.**



Qui suis je ?

Praticienne en massage chinois depuis 10 ans, j'ai appris la médecine chinoise, l'acupuncture et le Tui Na (massage chinois). Au long de ces années, ma pratique autant que ma compréhension s'approfondissent, s'affinent, se reformulent ...

Je me suis également formée à une pratique d'éducation somatique issue du Body Mind Centering. Nous y explorons les différents systèmes corporels (squelette, organes, système nerveux notamment) par le toucher ou le mouvement.

Mes désirs actuels sont de partager toutes ces expériences et connaissances afin d'entrer dans la richesse du massage : une rencontre du sensible bienveillante et nourrissante.

Voici un plus long descriptif de mes activités :

Le massage chinois fait partie des différentes pratiques de soin de la médecine traditionnelle chinoise. Ce massage favorise et régule la circulation des flux d'énergie (les méridiens) à travers tout le corps. Il est ainsi un massage énergétique, et pas que. Pour moi, le massage chinois touche aussi d'autres aspects de l'être et de son corps, tels que l'émotionnel, l'organique, le squelette ... En effet, toute une palette de techniques compose ce massage. Nous pouvons passer du malaxage-pétrissage à des mobilisations et étirements du squelette, à des pressions sur des points d'acupuncture ...

Ainsi, grâce à toutes ses nuances, le massage chinois harmonise l'Être, selon ses besoins. Ma pratique vise à accompagner chacun dans une détente profonde afin d'ouvrir le corps à sa dynamique première.

Le body mind centering (BMC) est une pratique qui invite le corps à s'exprimer. Par le toucher et le mouvement, nous rencontrons les différents systèmes corporels qui nous constituent : le

squelette, les organes, les liquides, le système nerveux ... nous explorons également les phases de développement de la vie, de la cellule à l'embryon, de l'embryon au fœtus, du nouveau né rampant au bébé qui marche...

Le toucher nous nourrit dans nos besoins Iers, contribue à notre conscientisation, à notre ancrage. Être touché et toucher me semble être un des fondements de notre existence, nous ouvre à nos propres mouvements, à notre créativité.

Cette pratique d'éducation somatique développe une écoute fine du corps et nourrit la conscience de nous même, en lien avec notre environnement. Cela nous ancre dans le présent, nous invite à être dans l'accueil de ce que nous vivons maintenant.

Le BMC se pratique sous forme d'ateliers ou de stages, ou en séance individuelle. Elle s'adresse à toutes et tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà une pratique corporelle.

Le body mind centering est né aux États Unis pendant les années 70 dans les mêmes lieux et temps que la danse contact improvisation et le mouvement authentique. Sa fondatrice s'appelle Bonnie Brainbridge Cohen. Danseuse, ergothérapeute et thérapeute en neuro-développement, elle a notamment écrit un livre intitulé Sentir, Ressentir et Agir.

Je ne peux cependant pas énoncer ces ateliers comme étant du body mind centering car ceci est une marque déposée. Je suis formée par Anne Expert, enseignante à l'école Soma (certifiée BMC) et créatrice de la formation Matière.

Stage sur le Toucher Conscient

Pendant le stage, nous travaillons sur table ou au sol. Pour assurer votre confort, merci d'apporter matelas de gym ou de camping, couvertures et coussins ... de quoi vous créer un nid doux et moelleux ! Les plus studieux peuvent aussi apporter un carnet de notes.

Il est possible de venir une seule journée.

Les tarifs

Le tarif du stage est de 155€ et 140€ en tarif réduit.

Merci d'envoyer 30€ d'arrhes pour valider toute inscription à l'adresse suivante :

Cécile Drouhin
La Croix de Galas
09320 Soulan

L'association Wakama Nagi demande également une adhésion de 5€.

Si vous êtes très motivés et que vous avez des « soucis » financiers, n'hésitez pas à me contacter.

Le lieu

Le stage a lieu à Saint Ygnan à Montjoie en Couserans, à la sortie de Saint Girons (direction Foix), à environ 44 KM de Foix et à 100 km de Toulouse.

L'association Wakama Nagi qui nous reçoit est aussi une ferme qui recueille et prend soin de chevaux et d'animaux plus ou moins exotiques. Si vous voulez en savoir plus, je vous invite à aller sur le site internet de l'association : www.wakama-nagi.org

Une cuisine est à disposition et un bel espace extérieur est offert pour nous restaurer. Pour les repas, chacun amène sa nourriture.

Il est aussi possible de dormir sur place. Le lieu permet de camper et met à disposition des chalets. Le tarif d'une chambre de chalet est de 35 € la nuit. N'oubliez pas d'apporter couvertures et serviettes de toilettes et bien sûr, vos repas.

Et surtout, n'oubliez pas de réserver ! Pour cela, merci de contacter de Valérie au : 06 95 92 22 08, ou de lui envoyer un mail : contact@terres-d-meraude.eu.

MERCI !