



**WEEK-END thématique des 23 & 24 mars 2024**  
**Des premiers transferts d'appui...jusqu'à se mettre debout :**  
**dialoguer harmonieusement avec la gravité.**



« A l'intérieur de la matrice, l'enfant ne connaît pas le contact avec le sol, avec la Terre. C'est avec la naissance qu'il va en faire l'expérience, chaque fois qu'on le couche, qu'on le pose... ». Ushio Amagatsu

C'est l'état où le centre de gravité atteint son point de stabilité maximum, l'état où le corps s'abandonne totalement à la pesanteur. De là un simple mouvement d'une partie du corps crée une tension qui, si nous l'acceptons, engendre un déplacement de notre poids, de nos appuis.

C'est l'expérience que fait l'enfant au cours de sa première année de vie. En déplaçant ses appuis et par conséquent en allégeant certaines parties de lui, l'enfant, avec l'intention de se relier à son environnement, va à son rythme développer ses mobilités. Cela le conduira progressivement vers des changements de position et vers la locomotion.

Adultes, nous avons souvent oublié ces schémas moteurs qui potentiellement nous appartiennent.

Retrouvons le plaisir de ces instants de notre prime enfance pour vivre avec plus d'aisance et enthousiasme notre quotidien !

Une grande partie de la recherche concerne l'ajustement de soi, la capacité à trouver des options, l'éveil de notre potentiel de créativité...

Lieu : studio le Chai, 62 rue René Gasnier à Rochefort-sur-Loire

Horaires : le samedi de 15 à 18h et le dimanche de 9h30 à 12h30

Tarif : 95€ le week-end

Covoiturage possible depuis Angers

Inscriptions dès à présent et jusqu'au 15 mars 2024

Christine Pètre  
L'Espace du Mouvement  
Méthode Feldenkrais  
100, rue du Docteur Guichard, 49000 Angers  
06 86 71 35 44  
espace.mouvement@orange.fr



www.espace-mouvement.com  
Instagram : @espacemouvement.angers  
Facebook : L'Espace du Mouvement