



Workshop

Enlever du poids de mes épaules et libérer mon expression

Les épaules, la nuque et la poitrine sont des régions de notre corps qui sont souvent tendues, tenues ou comprimées quand nous sommes sous pression.

Cet atelier offre une opportunité de réduire les efforts inutiles et inconscients de cette région, d'enlever littéralement le poids que nous portons sur nos épaules et d'ouvrir toute la zone d'expression. Cela nous permet de communiquer d'avantage par le coeur que par la tête. Une excellente approche : en légèreté, présent et le coeur ouvert pour entamer cette nouvelle année.

L'atelier de 4 heures inclut divers types de travail sur le corps, des mouvements simples qui ressemblent à une gymnastique, des exercices plus raffinés pour stimuler notre conscience du corps jusqu'aux mouvements avec de la musique pour chauffer nos coeurs et relâcher encore plus nos tensions.

Etes-vous tenté? Vous êtes bienvenus!

SAMEDI 1^{er} Février 2014

9:30 à 13:30, 7, Place des Augustins, 1205 Genève

Frs. 60, étudiants Frs. 40

**Rita Rüttsche, Praticienne diplômée de la
Methode Grinberg**

Inscriptions: rits@infomaniak.ch ou 078 719 27 11