

YOGA FLUIDIQUE :: EXPLORATION SOMATIQUE :: MEDITATION



Beach Camp Temple 25 - 27 SEPTEMBRE

Invitation:

Un week-end d'expérimentation de notre corps fluide, vibratoire par le yoga somatique, les mouvements authentiques et dansés, le son, les explorations somatiques d'auto-régulation et les tremblements neurogéniques. Une invitation à changer de rythme, ralentir, se mettre à l'écoute de son espace intérieur pour libérer les tensions inscrites en profondeur. Une proposition de se relier avec le vivant à travers les énergies océaniques, le corps et le son pour fluidifier nos tissus internes et fascias fondamental à notre santé.

Savourer simplement la douceur de l'été indien au bord de l'océan...

Nous disposerons d'un bel espace pour les pratiques de yoga somatique et les exercices autour de l'exploration du son. De cet espace par la conscience approfondie de nos fascias nous aborderons un yoga fluide, et voyagerons à travers le microcosme cellulaire et le macrocosme universel, pour une plongée en spirale dans les profondeurs de notre être, ouvrant ainsi les portes de nos potentialités en libérant notre espace intérieur, tout en nous rappelant à notre origine.

Une invitation à expérimenter les mouvements d'auto-régénération et d'auto-régulation pour une pratique autonome.

Vers le mouvement régénérateur, libre et délié, cheminer du souffle au son, du corps vers l'être, s'auto-réguler...

Les pratiques somatiques sont co-créatives car elles mettent en relation le monde de la matière corporelle et de l'esprit grâce à l'écoute des sensations somato-sensorielles. Elles permettent d'augmenter la conscience des sensations du corps en mouvement, y compris l'intéroception et la proprioception. Cette écoute subtile permet davantage de coopération et de collaboration entre le Soma (corps) et la Psyché afin de mieux intégrer les différents « paysages » de l'expérience humaine, et assurer le maintien de l'homéostasie et du bien-être.

Les sons vocaux, les souffles vont amplifier les qualités intrinsèques de nos fluides. En les combinant avec les postures de yoga, les mouvements ondulatoires, serpentins, spiralant, et les tremblements neurogéniques nous cheminerons vers plus de cohérence interne et d'harmonie.

Des temps de présence à soi, aux éléments, par l'écoute corporelle sensible et sensorielle. Des temps de contemplation, de méditation, de son et de vibration.

Un week-end pour se régénérer en profondeur et être en connexion dans la joie d'être vivant !

Pré-requis: Ouvert à tous!

Laurence Brian :

Professeur de YOGA certifiée, Enseignante certifiée en Mouvements Somatiques@Living Somatics et Méthode Nadeau, ainsi que diverses méthodes de thérapies holistiques et énergétiques dont la Fascia Thérapie et le TRE (Trauma Releasing Exercises).

Instructrice de Qi Gong Thérapeutique (CFQ) et formée en WUTAO.

De la synthèse de ces diverses approches, elle a mis au point une méthode unique d'Auto-Régulation.

Danseuse professionnelle depuis 20 ans, elle enseigne la Danse de l'Energie et crée la Danse Spirale inspirée des derviches tourneurs.

Initiée à la Sonothérapie® et amoureuse de l'eau, elle voyage à la rencontre des cétacés et s'intéresse au pouvoir guérisseur dans l'alliance du Son et de l'eau.

Elle aime faciliter l'exploration d'espaces de détente et libération, d'expansion à travers le yoga, les mouvements ondulatoires et le son.

Inscription et hébergement:

Lieu : **Vieux Boucaux dans les Landes, lieu idéal de ressourcement, dans un cadre unique et magnifique au bord de l'océan** - **Beach Camp Temple** : <https://beachcamptemple.com/>

Arrivée le vendredi à 16h30

Fin du stage, le dimanche soir 17h00

Côut : **380 €/personne** / frais pédagogique + salle

40 €/nuit – Hébergement sur place – Paiement à régler directement sur place au gîte Beach Camp Temple.

Une petite cuisine équipée sur place en accès libre pour préparer vos repas. Superette à 2 minutes.

Possibilités sur place de commander des repas (+/- 20€ le repas)

Infos et Réservation: Laurence Brian 0668639365 - laurencebrianyoga@yahoo.fr/ www.laurencebrian.fr

