

Atelier "Embodied Life"

animé par Bruno Borghi

Donner corps à la vie



Atelier d'une journée à Fontainebleau Samedi 14 janvier 2017

Thème de l'atelier : **Posture et lâcher-prise.**

Pouvons-nous agir sur notre lâcher-prise en agissant sur notre posture ? Dans le langage courant, l'inscription corporelle du lâcher-prise est une évidence : lâcher prise, c'est cesser de tenir, cesser de se cramponner à certaines idées qu'on se fait du monde. Dans l'approche « Embodied Life », l'ancrage corporel est une passerelle privilégiée pour **développer sa présence à l'expérience complète de soi-même.**

Nous explorerons en pratique quels ingrédients peuvent contribuer au lâcher-prise, dans l'assise méditative comme dans le mouvement. Nous étudierons comment ces expériences peuvent s'appliquer dans la vie de tous les jours.

L'atelier consiste en **une suite d'explorations** pratiques, menées avec douceur, curiosité, bienveillance et authenticité :

- par le **mouvement**, avec les leçons de mouvement issues des leçons de Feldenkrais, où un accent particulier est mis sur la présence et l'attention,
- par la **méditation**, en assise et en marche, dans le style Zen,
- par des pratiques de **présence à soi-même**, où l'on apprend à écouter et accueillir sans jugement ses sensations, ses émotions et ses pensées.

Cette approche de la connaissance de soi a été développée depuis une vingtaine d'années, aux États-Unis, par Russell Delman, sous le nom "Embodied Life". Bruno Borghi, praticien Feldenkrais, a suivi et terminé le programme avancé "Embodied Life Mentorship Program" (ELMP). Bruno assiste Russell Delman dans ses séminaires en France.

Renseignements :

Bruno Borghi

06 64 12 10 44

bruno.borghi@studio-feldenkrais.fr

Inscriptions :

Joëlle Pajot

06 30 18 42 71

joellepajot@wanadoo.fr

Tarif normal : 70€

En cas d'inscription groupée, un tarif réduit est applicable dès le deuxième inscrit : 50€.

Lieu : 9, rue des Bois 77300 FONTAINEBLEAU

Horaires : 10h-17h30 (accueil à partir de 9h30)

En savoir plus :

<http://donnercorpsalavie.fr>

<http://russelldelman.com>

Apportez votre coussin de méditation, si vous en avez un. Il y aura des chaises pour celles et ceux qui ne peuvent pas s'asseoir au sol.

La tenue préconisée est la tenue habituelle pour les leçons de Feldenkrais : une tenue qui ne limite pas les mouvements et qui soit suffisamment chaude pour pouvoir rester allongé(e) au sol sans prendre froid.