



Mouvement et conscience

Atelier
Dimanche 19 juin 2022 (10h-17h30)
à Saint-Nazaire

Cet atelier propose d'explorer les liens entre les ressentis corporels, les émotions, l'imaginaire, le mouvement, la relation à l'autre et la conscience de soi dans le cadre de la pratique du **Mouvement Authentique**¹.

Ce processus s'appuie sur la dynamique de la relation créée entre une personne en mouvement et un témoin immobile, sans le support d'une musique.

Dans cette pratique, il s'agit d'écouter et de répondre à ce qui a besoin de bouger en nous et de le transformer d'abord par le mouvement, puis par l'écriture, le dessin et une parole partagée.

Il sera fait référence à des apports des neurosciences (J. Ambrosi, A. Damasio, L. Naccache).

Cet atelier s'adresse à des personnes qui souhaitent

- découvrir une nouvelle forme de pratique de mouvement au service de leur créativité et de leur dynamique personnelle et relationnelle,
- approfondir leur connaissance du fonctionnement psychocorporel par la médiation du mouvement.

Il est animé par Jacques Grandjean, formateur², intervenant psychosociologue, praticien de la Relance de la Dynamique Personnelle®, animateur de *Mouvement Authentique*.

Tarif : individu 35 € + adhésion à l'association Elan'Vie (5 €) ; Entreprise 70 €.

Lieu : Salle Hibiscus, école Andrée Chedid, rue des Hibiscus Saint-Nazaire.

Renseignements et inscription :

Jacques GRANDJEAN 06 83 30 66 76 / jh.grandjean@gmail.com

¹ Janet Adler, *Vers un corps conscient, la discipline du mouvement authentique* – ed. Contredanse 2016.

² Déclaration d'activité de formateur n° 11 75 44641 75 ; préfecture de région d'Ile-de-France.