

Atelier Prénatal

WUTAO® RESONANCE VOCALE CERCLE DE PAROLE

Ancrage et Accueil au cœur du Bassin

Un jeudi par mois de 14h à 16h à Crolles

L'atelier

Bienvenue au cœur de notre bassin, lieu privilégié de notre ancrage et de notre accueil de la maternité. Nous alternerons observations et mobilisations précises de sa structure osseuse et musculaire, afin d'approfondir notre connaissance et notre confiance en lui, avec une mise en mouvement globale et sensible grâce au Wutao. Cet art corporel est issue de l'alchimie des expériences artistiques scéniques, martiales, énergétiques et des aspirations contemporaines de leurs créateur.e.s pour la connaissance de Soi et l'écologie corporelle. Sa pratique éveille une onde qui prend racine au cœur du bassin et s'épanouit dans tout notre être. Debout, assises et au sol, nous accompagnerons l'onde qui fraye son chemin, défroissant délicatement nos tensions, et nous déployant confortablement de la tête aux pieds.

Nous laisserons ensuite nos voix entrer en résonance avec notre bassin, se berçant avec le bébé par l'onde et le chant, et permettant à la fois de s'ancrer dans la détente et de se préparer à accueillir les contractions.

Enfin, nous finirons par un cercle de parole, l'occasion pour chacune d'offrir à soi-même et aux autres un temps de présence et d'écoute.



Florence.degret@gmail.com

Florence Degret

Amoureuse du Wutao depuis 6 ans et certifiée instructrice depuis 2016, j'ai à cœur de transmettre la joie et la douce puissance cultivées par cet art corporel. Le Wutao, et à travers lui la résonance vocale se sont aussi révélés des compagnons précieux le long de mes deux maternités, dont je me réjouis de partager les enseignements. Je participe et facilite également des cercles ou groupes de parole, principalement de femmes, depuis plusieurs années, avec l'intention d'amener un cadre qui favorise un partage confiant d'expériences personnelles, nourrissant le sentiment d'être présentes, reliées et agissantes au cœur de nos vies.



Le Lieu

Au cabinet des sages femmes de Crolles,
près de Grenoble
1er étage à droite, présence d'un ascenseur
Espace Belle Étoile
129 rue Henri Fabre
38920 Crolles

Les dates, un jeudi par mois de 14h à 16h :

10/01/19 ; 14/02/19 ; 7/03/19 ; 04/04/19 ; 09/05/19 ; 06/06/19

La participation financière

(équilibrée / petit budget / soutien)

25€ / 20€ / 30€ et +

Inscription et renseignements :

0650237865

facebook.com/encorporel