

Journée

Méditation et méthode Feldenkrais pour explorer le lien corps - esprit

le 13 mai 2017

Animée par Jackie Berthomé et Christian Hoenner

Un des objectifs de la méditation est de calmer notre mental qui nous entraîne dans des ruminations vers le futur ou le passé. A l'inverse, notre corps fonctionne toujours au présent. Pour laisser passer nos pensées, nous focalisons notre attention sur un ou plusieurs de nos sens. Nous vivons ainsi l'instant, le présent du corps, un entraînement propice à l'évitement de l'éparpillement mental.

La méthode Feldenkrais™ utilise le mouvement comme moyen pour accéder à une meilleure perception globale de soi, et comme outil pour amener le changement.

Elle est basée sur l'apprentissage de mouvements inhabituels mais faciles qui délie notre système nerveux des schémas routiniers souvent à l'origine de nos blocages.

Intervenants : Jackie Berthomé, enseignante de la méthode Feldenkrais™

Christian Hoenner, ostéopathe et psychologue

Frais pédagogiques : 90 €

Lieu : 32 rue Auguste Blanqui, 35000 Rennes (métro Anatole France)

Horaires : 10h à 18h

Informations et inscription : Christian Hoenner, contact@psycomind.fr

Jackie Berthomé 06 83 42 74 61