



*Souffle - Chant spontané - Mouvement Authentique*  
*Week-ends de pratique*

Ces journées proposent l'expérience de l'**instant présent** et de la rencontre avec les **sources** de notre expression : **le mouvement, la voix.**

Portés par la conscience et l'ouverture du souffle, se laisser trouver ce son, ce mouvement qui **coïncident avec le ressenti de l'instant**, nous offrent **ouverture** à nous-même tel que nous sommes et rencontre avec nos **ressources vives.**

**Une occasion de ...**

- S'offrir un moment pour **se poser, se retrouver**
- À travers la **conscience sensorielle**, retrouver l'intimité avec soi-même
- Révéler ce qui échappe au « vouloir » et au « faire » ; expérience de **créativité et de liberté**
- Vivre un réel « **nettoyage** » lié à la **vibration** et au **mouvement libre**
- Renouer avec un **réservoir vital de vibration, d'énergie, de transformation**

*Christine Mulard*

06 74 52 24 24

christine.mulard@sfr.fr

Participation : 190 euros

Dates : 27 - 28 janvier ; 6 - 7  
avril ; 28 - 29 septembre 2024

Lieu :

170, rue Carreterie  
Avignon (Janvier)

En pleine nature sur **Rochefort  
du Gard** (Avril et Septembre)

***Et, simplement, essentiellement, s'autoriser à être ...***

- ✦ **Conscience du corps et du souffle**
- ✦ **Pratique du hara (centre de gravité)**
- ✦ **Yoga du son**
- ✦ **Ouverture de la voix**
- ✦ **Bain de sons**
- ✦ **Chant spontané et Mouvement Authentique**

✦ *Il n'est pas nécessaire de savoir ni chanter, ni danser !*

