

détente respiration expression mouvement

Ateliers à la carte



ouverts à tous - à partir de 16 ans

une fois par mois

accès aux différents ateliers ou au week-end selon vos possibilités

Vendredi / 10h - 13h

Samedi / 10h - 13h

avec Jacques Garros, psychomotricien d.e.

28 € / atelier

Samedi / 15h30 - 20h

Dimanche / 9h30 - 14h

avec Jacques Garros, psychomotricien d.e.

& Jean Masse, chorégraphe - danseur d.e.

40 € / atelier

Dates 2019-2020

11, 12, 13 oct. / 15, 16, 17 nov. / 13, 14, 15 déc.
17, 18, 19 janv. / 14, 15, 16 févr. / 13, 14, 15 mars
3, 4, 5 avril / 15, 16, 17 mai / 12, 13, 14 juin

www.centrelafaurie.com

05 56 71 05 47 / centrelafaurie@free.fr

Cauffepé - Castillon de Castets

33210 Castets et Castillon

Association loi 1901

En partenariat avec le Département de la Gironde et la Mairie de Castets et Castillon

Centre
Lafaurie



Pédagogie de la conscience corporelle

“ On a appris il y a 40 ans que la plasticité du cerveau rend l'évolution et l'apprentissage possible jusqu'à la fin de la vie. On vient d'apprendre que notre capital génétique n'est déterminé que pour 15 % et qu'il est utilisé à 85 % en fonction de notre environnement et de notre état d'esprit. Nous avons donc une action possible sur notre état de santé et sur notre vieillissement !

Notre alimentation, notre vie de relation, nos attitudes optimistes ou défaitistes, nos choix influencent favorablement ou défavorablement l'activité de nos organes.

L'expérience révèle que la clef en est **la respiration** bien maîtrisée, d'une part et **le mouvement** en relation à l'espace, au temps et aux autres, d'autre part. Il en découle une revitalisation musculaire, une liberté articulaire et une détente nerveuse qui ont une profonde influence sur l'état général.

Les ateliers proposés dans un cadre paisible permettent d'apprendre à chacun cette manière de travailler sur soi.

”

Inscription toute l'année

05 56 71 05 47 / centrelafaurie@free.fr

 @centrelafaurie

