



Auto-soutiens

en

situations

“L’Auto-soutien” (self-support) parle, au-delà des mots, de notre “**vivant-dans-le-corps**”, de ce qui nous fait nous sentir vivant dans les mouvements du corps et de l’esprit. Il se traduit par notre manière de respirer en situation, de bouger entre stabilités et libertés, par nos façons de coopérer avec les autres, par nos potentiels créatifs qui se révèlent (...ou non !). Tous les flux d’information provenant de l’extérieur et des profondeurs de nous-même sont maniés par cette **interface énergétique qu’est notre auto-soutien en situation**.

Durement sollicité par temps de crises, l’auto-soutien s’entraîne, ce qui améliore l’adaptabilité personnelle. L’expérience du mouvement nous sert alors de “bac à sable”. **Nous nous appuyons sur des enchaînements transmis par la tradition taoïste dans laquelle le corps et l’esprit ne font qu’un**. Nous cherchons alors méthodiquement comment se déploie / se recentre notre vivant spontané, comment s’incarnent détente, qualité de présence, conscience des appuis au sol, amplitude et tranquillité de la respiration ordinaire...

Voulez-vous apprivoiser et entraîner votre auto-soutien avec nous ? Notre travail porte sur la pratique (l’assise théorique associée est disponible sur le site) **et vise à aggrader** (le contraire de dégrader) notre auto-soutien, le terreau de toutes nos réalisations.



- 🔗 **travail partagé, en groupe de co-évolution de 6 personnes ;**
- 🔗 **Lieu : Nort-sur-Erdre (44390) ;**
- 🔗 **du 15 août (14 h) au 18 août (13 h) en 6 demi-journées ;**
- 🔗 **différents hébergements sont possibles aux alentours ;**
- 🔗 **coût pédagogique pour l’ensemble des demi-journées : 290 €**



Contactez-moi !

Claude FALGAS
+33 (0)689 992 187
cl.falgas@wanadoo.fr
www.ecologiesrelationnelles.com

Code APE : 8559A - N° SIRET : 514 834 092 00025

Écologies 
Relationnelles
en pratiques