

Claude Falgas

🌀 psychopraticienne et superviseuse en Gestalt-Thérapie, consultante, formatrice, titulaire du C.E.P. (Certificat Européen de Psychothérapie),

🌀 pratique du Qi Gong (formes taoïstes) à l'APEC de Redon (35) avec I. Malenfant, et animation d'ateliers à Nort-sur-Erdre (44390) et Grand-Auverné (44520),

🌀 docteur en Sciences de l'Éducation sur le thème des dynamiques d'apprentissages émergeant de l'expérience, formée à l'Expérience d'Apprentissage en Médiation (R. Feuerstein). Je suis ainsi particulièrement attentive aux questions d'éducation et de formation à tous les âges de la vie.



Écologies
Relationnelles
en pratiques

+33 (0)689 992 187
cl.falgas@gmail.com

www.ecologiesrelationnelles.com

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



Au cœur du mouvement

ateliers individuels

Qi = Souffle, énergie

Gong = œuvre, travail bien fait...

Ce que nous appelons maintenant Qi Gong s'enracine dans une tradition multimillénaire de l'art du mouvement. C'est une façon d'explorer et d'agir consciemment sur la fluidité, la profondeur et la qualité de notre mouvement. C'est aussi une recherche tranquille de la conscience de ses appuis comme de celle d'un chemin menant à un meilleur équilibre du vivant.

Dans cette pratique, qui devient peu à peu un voyage au cœur de soi, nous développons alors une façon d'être en mouvement plus détendue, plus libre et plus centrée. La capacité d'enracinement en soi-même comme le calme intérieur, se diffusent alors tout naturellement à d'autres aspects de la vie quotidienne.



En pratique ?

Apporter des vêtements et chaussures souples. Si vous le souhaitez, apportez un coussin et/ou un siège pour pouvoir être assis(e) à la hauteur qui vous convient vraiment.

Votre mouvement se fait toujours dans l'attention et le respect absolu des limites du moment, pour vous.

Attention : la pratique du Qi Gong visant le seul bien-être, elle ne remplace en aucun cas un suivi médical.

Pour un travail profond et personnalisé respectant le zéro contact sanitaire, les ateliers sont pour le moment individualisés. Les ateliers en tout petit groupe reprendront ultérieurement.



Lieu : 15 rue de Montreuil – 44390 Nort-sur-Erdre

La proximité des corps est irremplaçable. Toutefois, nous pouvons aussi travailler efficacement à distance.

Coût :

30 € pour un seul atelier, d'environ 1 heure.

150 € pour un cycle de 6 ateliers, d'environ 1 heure chacun, répartis en 2 mois selon vos disponibilités.

Les dates seront convenues lors du premier atelier.



La **démarche de l'écologie relationnelle** oriente notre attention sur les équilibres dynamiques du vivant en situation pour

& dépasser les blocages corporels et les difficultés émotionnelles associées, vers une meilleure détente corporelle, et vers plus d'attention à la qualité du souffle,

& affiner la conscience de certains héritages obsolètes du passé et s'en libérer pour pleinement déployer son potentiel créatif d'humain vivant,

& associer notre sens de l'ouverture aux réalités du moment pour clarifier ce que nous souhaitons profondément en nous dirigeant tranquillement vers ce qui nous semble essentiel.



Pour vous inscrire ?

Prenez contact avec moi !