



Auto-soutiens et goût du vivant

Notre auto-soutien (self-support) exprime notre manière de nous sentir vivant en situation : plus ou moins en sécurité, plus ou moins en relation avec le tréfonds de soi, plus ou moins capable d'agir. C'est le terreau de notre résilience. Quand s'estompe notre capacité à résonner avec le vivant, il se dégrade. Il s'enrichit et se régénère quand nous (re)trouvons en nous le chemin du goût à vivre.

Dans ce cycle annuel de quatre sessions, je vous propose de "jardiner" votre auto-soutien à partir du corps en mouvement et en relation avec l'ambiance saisonnière. Ce "travail" au sens d'une pâte qui travaille quand elle lève, se fait dans la conscience du corps en mouvement. Pour cela, je m'appuie sur des enchaînements de Qi Gong issus de la tradition taoïste dans laquelle le corps et l'esprit ne font qu'un.

Venez aggrader (le contraire de dégrader) votre auto-soutien avec nous !



- 🔗 **travail partagé groupe de co-évolution de 6 personnes ;**
- 🔗 **à Nort-sur-Erdre (44390) du vendredi 18 h au dimanche 13 h. (12 h de pratique : l'assise théorique est disponible sur le site.**
- 🔗 **pour la saison 2025/2026, les 10-12 octobre, 19-21 décembre, 13-15 février et 15-17 mai**
- 🔗 **coût pédagogique pour chaque session : 180 €**



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