

# Auto-soutiens

au

## quotidien



“L’Auto-soutien” (Self-support) désigne, au-delà des mots, la manière dont nous nous sentons vivants. Notre auto-soutien s’exprime dans les **dynamiques énergétiques** adoptées en situation par notre écosystème intérieur : manières de respirer et d’être en mouvement (corps et esprit), d’être pro-actif... ou non, de coopérer ... ou pas.

Durement sollicités par temps de crises, auto-soutiens et dynamiques énergétiques s’entraînent et se raffinent. L’**expérience consciente du mouvement** en est un bac à sable et nous visons à **aggrader** (le contraire de dégrader) l’efficacité de notre auto-soutien en situation. À partir d’enchaînements issus de la tradition taoïste, notre attention, aussi tranquille que méthodique, porte sur comment nous nous déployons / recentrons, comment s’incarnent en nous la détente, la qualité de présence, la conscience des appuis au sol, l’amplitude et le rythme de la respiration ordinaire...

**Notre travail porte essentiellement sur la pratique** car l’assise théorique associée est disponible sur le site. **Voulez-vous entraîner votre auto-soutien et raffiner vos dynamiques énergétiques avec nous ?** C’est tout simplement jardiner le terreau intime de notre allant, de notre goût de vivre et de nos réalisations...



- 🔗 **travail partagé, en groupe de co-évolution de 6 personnes ;**
- 🔗 **Lieu : Nort-sur-Erdre (44390) ;**
- 🔗 **du 14 août (14 h) au 17 août (14 h) en 6 demi-journées ;**
- 🔗 **différents hébergements** sont possibles aux alentours ;
- 🔗 **coût pédagogique pour l’ensemble des demi-journées : 300 €**



**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