

NATURE EN MOUVEMENT



Un samedi par mois de 10h à 17h

Avec Valérie Hansen – Art du Mouvement

« Prendre contact avec votre corps, sa beauté et sa fluidité naturelle, telle est ma médecine et je vous la partage dans le plaisir du mouvement 😊 »

Je vous invite dans cet atelier **en pleine nature** à explorer le mouvement à travers diverses pratiques :

- Le contact avec la nature environnante par nos 5 sens et la subtilité de nos perceptions
- Le souffle, la respiration
- L'écriture du mouvement (traces dessinées, écriture, calligraphie japonaise)
- La danse sensible et spontanée, dans un dialogue entre soi et l'environnement ; le retour au corps dans toutes ses dimensions.
- Le plaisir de vivre cela avec d'autres participants dans un partage bienveillant de nos expériences

Aucun pré requis n'est nécessaire, juste l'envie de se faire du bien, reprendre le chemin de ce qui vit et vibre en nous, au grand air.

Infos pratiques

- Lieu : Forêt de Soignes – Drève de la Louve – 1170 Bruxelles
- Horaire : 10h à 17h
- Matériel : matériel arts plastiques inclus

Apporter : Un carnet et un stylo/bic, une tenue confortable, un imperméable de style kway, des chaussures de marche et un petit pique-nique dans un sac à dos

- Tarif : 55 euros pour la journée entière, matériel inclus, 50/jour si inscription au cycle des 4 journées

Si les mesures covid le permettent, nous ferons également une pratique en intérieur.

- **Inscriptions** uniquement par mail à info@shotomai.com

L'adresse précise et la confirmation de l'inscription seront envoyées en retour par mail après virement de l'acompte de 20 euros sur le compte BE07001101538666 mention : nature en mouvement + la/les date(s)

Le tarif ne doit pas être un frein à votre participation, veuillez m'informer par mail si vous êtes en difficulté financière.

Dates Samedi 20 mars, 1 mai , 29 mai et 19 juin 2021

A très bientôt !

Valérie Hansen, médecin et artiste du mouvement

www.shotomai.com Tél 0475353652

