

“ Atelier Dynamique Posture et Communication “

“Heading towards the association of mind and body !”



Animatrice : Christelle LEROUX

Contact : secretariat.adpc44@orange.fr

Objectif

Le saviez-vous ?

- l'état postural d'une personne varie en permanence
- en fonction de ce qu'elle vit à l'instant T
- aussi bien physiquement qu'émotionnellement

Apprendre à écouter son ressenti permet donc d'éveiller sa propre réalité corporelle : c'est la dynamique qui vous sera proposée au cours de ces ateliers.

Il s'agira alors de faire un lien entre le corps et le mental, par le mouvement et l'observation de la posture, afin de :

- repérer ce qui est facile à réaliser (ressourçant), donc plutôt en automatique
- distinguer ce qui demande un effort (limitant), donc source de tensions (physiques ou émotionnelles).

Dans quel but ?

Choisir de prendre soin de sa posture est un moyen efficace pour :

- limiter l'accumulation des tensions (qu'elles soient d'origine physique ou émotionnelle)
- se réaligner(*) avec justesse, en fonction de ses objectifs
- être plus à l'aise dans son corps, et donc, dans sa tête

(*) Que signifie “se réaligner“ ?

Dans la mesure où le corps et le mental interagissent en permanence, le travail sur la posture permet de constater que :

- 1 - Une tension physique qui disparaît laisse place à une meilleure circulation
- 2 - Donc à un rythme plus adéquat
- 3 - Libérant ainsi les éventuelles tensions émotionnelles limitantes
- 4 - Et permettant à la personne de trouver son alignement "idéal" du moment
- 5 - Aisance corporelle, assurance, motivation, peuvent ainsi être retrouvés

Descriptif de l'atelier

Cet atelier s'adresse aux adultes.

Durant 1h15, chaque semaine, vous aurez l'occasion de prendre ce "temps pour vous" que vous hésitez peut-être à intégrer à vos semaines déjà bien remplies.

Au programme :

- Détente globale du corps et apaisement du mental
- Suivi personnalisé grâce au "carnet de bord" individuel
- Possibilité de vous réaliser au travers d'un "projet dynamique"

Techniques utilisées

- Mouvements de Brain-Gym et auto-balancements
- Techniques d'automassages / étirements / renforcement musculaire : issus de la méthode CTS (Carrio Training System) de Christophe Carrio.
- Auto-observation en image : des "photos repères" (du visage seul, et de la posture globale), seront prises chaque mois pour étayer votre carnet de bord personnel. L'occasion de prendre soin de son estime de soi et de la faire évoluer !
- Les projets dynamiques :

Facultatifs, "les défis dynamiques" vous sont proposés pour améliorer votre aisance dans le domaine de la posture, ou dans celui de la communication.

Le but est de vérifier en pratique l'évolution de ses propres capacités, en restant à l'écoute de son corps, pour obtenir "sa juste performance" : quantifiable / évolutif.

Les "défis dynamiques" session 2011-2012

Défi pour la dynamique de la posture :

A venir...

Défi pour la dynamique de la communication :

A venir...