

- *Mon activité physique, (professionnelle ou de loisir), sollicite beaucoup mon corps, c'est bon de l'aider à récupérer*
- *J'aime affiner mon ressenti et découvrir ma demeure corporelle !*
- *Etre ancré(e) et centré(e) cela me permet d'être complètement présent(e)*
- *C'est fou comme avec la respiration je m'apaise.*
- *J'apprends à connaître mon corps, à sentir le geste et le placement juste.*
- *Quand je suis bien dans mon corps mes pensées sont plus claires*
- *Le mouvement conscient, la respiration m'invite à habiter en moi un espace de confiance et d'écoute*



En s'appuyant sur ses connaissances acquises pendant 45 ans d'exercice professionnel à l'écoute du corps habité par l'Etre, Véronique Blanchard Heidsieck, vous accompagne pour explorer vos propres stratégies corporelles. Vous installez la liberté de mouvement et la posture qui contribuent à votre équilibre dans une présence bienveillante à vous-même.

Ce travail s'adresse à tous et à tout âge.

Les mouvements s'effectuent au rythme de votre respiration pour favoriser l'attention à Soi et l'observation de vos sensations.

La respiration est au cœur de ce travail qui s'articule autour

- Du jeu des appuis et de la pesanteur
- De l'assouplissement
- De la détente
- De la tonicité efficace et juste

... dans la présence au ressenti et la conscience du corps vivant.



Dates des stages de la saison 2026-2027:

Les samedis 26/09 -17/10 -21/1-12/12
2026
16/01 - 6/02 - 6/03 -3/04 -22/05 - 12/06 **2027**
dates pressenties mais susceptibles de changement :

Tarifs et Horaire

56 euros la demi-journée
matin : 9h – 12h30 (1/2h de pause)
Après-midi : 14h - 17h15 (1/4h de pause)

**En cas d'annulation moins de 8 jours
auparavant la somme de 15 euros reste due**
**En cas d'annulation moins de 3 jours
auparavant la totalité est due**

Le stage sera annulé s'il y a moins de 5 inscrits.

Bulletin d'inscription

NOM :

.....
ADRESSE :

TEL :

E-MAIL :
participera aux stages suivants :
(Cochez les cases des dates choisies)

Samedi :

- ☐ 26/09/26
- ☐ 17/10/26
- ☐ 21/11/26
- ☐ 12/12/26
- ☐ 16/01/27
- ☐ 6/02/27
- ☐ 6/03/27
- ☐ 3/04/27
- ☐ 22/05/27
- ☐ 12/06/27
- ☐ matin
- ☐ après midi

Les dates rassemblant moins de 5 inscrits seront annulées

J'autorise « Somatiq » à utiliser mon image à des fins de communication non commerciales sur tout type de supports (Affiche, site internet, Facebook, etc.)
Oui. Non.
Signature :

