

- *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'Être, 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.**



Les groupes sont limités à 14 participants afin d'assurer un suivi individualisé tout en bénéficiant de l'énergie du groupe

#### Dates 2026 et horaires

**En 2026 :** 10/01-28/02 – 14/03  
24/04- 25/04-30/05-20/06

Matin et après midi sauf pour le mois d'avril.

**le matin de 9h à 12h30**

**L'après midi de 14h a 17h30**

#### Tarifs

56 euros la demi-journée

**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 :

- 28/02/26 matin
- 28/02/26 après midi
- 14/03/26 matin
- 14/03/26 après midi
- vendredi** 24/04/26 après midi
- 25/04/26 matin uniquement
- 30/05/26 matin
- 30/05/26 après midi
- 20/06/26 matin
- 20/06/26 après midi

Les dates rassemblant moins de 5 inscrits seront annulées

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

Signature :