

AM NOUR

Accompagnement holistique



Atelier danse & voyage intérieur
“Au coeur du mouvement”

Je vous invite à une pratique autour du mouvement,
Se relier au mouvement de vie présent naturellement en nous,

Ressentir en conscience cette énergie vivante, depuis notre intériorité, reliée au coeur du mouvement de la nature et de la vie,

Le suivre, le laisser agir et exprimer le mouvement juste, qui se crée depuis le coeur, qui se dessine et prend forme librement au-delà des conditionnements, des codes et de nos jugements.

Comment est-ce pour moi de bouger, est-ce douloureux ? Libérateur ? Joyeux ? Inconfortable ? L'invitation est d'accueillir ce qui est présent.

Je peux ressentir ce mouvement dans l'infiniment petit, dans chacune de mes cellules, dans ma respiration, peut-être est-il à peine perceptible, peut-être qu'il se déploie dans l'infiniment grand, dans cette amplitude et ouverture.

Ressentir dans le corps ce mouvement intérieur et vivre cette rencontre pour suivre son invitation.

Accueillir le mouvement,
Se laisser traverser,
Ressentir l' Energie vivante et créatrice,
Accueillir et suivre l'appel de la vie, de l'amour, du coeur
Quitter la peur, les conditionnements,
Accueillir le mouvement,
Être disponible à recevoir,
Observer le mouvement qui est, la vie créée à travers moi,
Dans chaque geste, chaque mouvement, chaque souffle,
Dans chacune de mes cellules et à l'unisson avec tout
l'Univers,
Ressentir dans mon corps cette joie, cette libération,
Déployer ses ailes,
Ouvrir son coeur,
S'Honorer et honorer la vie,
Remercier et célébrer
Accueillir sa créativité,
Ancrer la volonté du coeur,