

Qu'est-ce qui fait obstacle à votre LIBERTÉ?

Liberté de mouvement

Liberté de choix

Liberté face à la douleur

Liberté face à la peur

Vous pouvez transformer vos obstacles en alliés,
votre douleur en plaisir, votre peur en force.



Un atelier Kinēsa® informé Feldenkrais®

Certaines traditions suggèrent que la transformation du plomb en or est une métaphore de la possibilité de transcendance de l'homme. Cette « alchimie intérieure » a donné naissance à de

nombreuses voies, du yoga aux quêtes de vision. La recherche révèle les liens neuronaux et fasciaux avec l'expérience mystique, la localisation des chakras, et valide même l'intelligence du cœur.

Qu'il s'agisse d'un processus chimique ou alchimique, l'expérience des cours de Awareness Through Movement® change souvent non seulement notre expérience physique, mais aussi nos états mentaux et émotionnels, offrant la possibilité de transformer notre chemin personnel en l'or de la liberté intérieure et du bien-être.

Nous savons que Feldenkrais a été profondément influencé par de nombreuses traditions, de ses racines dans le judaïsme à Gurdjieff, en passant par le yoga et bien d'autres. Ses quatre composantes de l'action : le mouvement, la pensée, le sentiment et la sensation ; les centres de mouvement, de pensée et de sentiment de Gurdjieff ; les 3 dantians du taoïsme ; les centres énergétiques des chakras - tout cela s'entremêlera tout au long d'un week-end ancré dans la conscience par le mouvement et l'introspection. Du sol au sommet de la tête, vous découvrirez comment l'attention et le mouvement relient les traditions et la science, offrant choix et d'agir pour la vie quotidienne.

Les inscriptions sont limitées, alors inscrivez-vous tôt !



Détails de l'atelier

Enseigné en anglais

Ouvert aux praticiens et au grand public

Des tapis et des accessoires sont fournis, mais n'hésitez pas à apporter les vôtres.

Tarifs :

Avant le 14 septembre - 125 USD (Code PROMO: PARIS75)

Après le 14 septembre - 175 USD (Code PROMO: PARIS75)

Programme :

Samedi 19 octobre

10h00-13h00 | Le bassin et le pouvoir

13h00-14h00 | Déjeuner

14h00-17h00 | Votre coffre aux trésors : compassion envers soi-même et tendresse

Dimanche 20 octobre

9h30-11h00 | Vibration, son et dire votre vérité

11h00-13h00 | Vision intérieure et extérieure, présence et attention

Localisation : Modo Yoga, 21 Boulevard Richard Lenoir, 75011 Paris (Proche Métro Bastille)

Rencontrez votre instructeur

Lavinia Plonka est reconnue internationalement comme professeure de Feldenkrais® et instructrice principale du programme Emotional Body®. Elle a

consacré sa vie à l'étude de la transformation physique et métaphysique - 40 ans avec la

Fondation Gurdjieff, plus de 50 ans de yoga et des

recherches approfondies sur les traditions connexes,

du christianisme ésotérique au tarot. Ses livres et

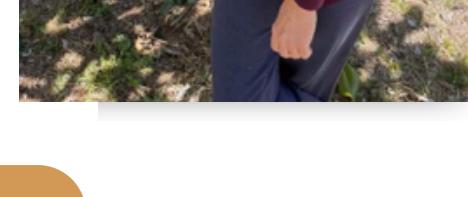
programmes audio explorent les applications du

mouvement au bien-être et au développement

personnel. Lavinia a créé Kinēsa® pour explorer

l'intersection entre le mouvement, la science et les

traditions anciennes.



[Enregistrement](#)