

Ψ

**E.P.R.A.**

*Ensemble, pour la Relation d'Aide.*

**Vous propose un atelier  
animé par Isabelle Ansel  
thérapeute psychocorporelle**

## **De l'horizontalité à la verticalité : la marche 2ème partie**

**Le dimanche 20 novembre 2011 de 9h à 14h**

«Dans l'évolution des êtres vivants, l'humain se met dans une position nouvelle et démontre l'unité fonctionnelle du psychisme et du mouvement» Maria Montessori

Après le rodage des 5 premiers mouvements, dans le but de mieux connaître son corps, Les 7 autres mouvements archétypaux, se déplacer dans l'espace. Ils vont préparer les chaînes musculaires à fournir l'impulsion nécessaire pour se redresser. Cet apprentissage passe par une stimulation des circuits neurologiques, un travail de coordination haut et bas du corps et un assouplissement des articulations.

Ainsi, de la position allongée, il existe 12 mouvements archétypaux, avant de faire vos premiers pas...et marcher.  
Travail d'harmonisation de votre structure interne pour une meilleure verticalité.

Il est possible de participer à ce stage sans avoir fait la première partie, celle-ci sera revue en début de la séance.

Il est juste prévu une pause café, thé vers midi.

**Lieu** : Centre Culturel Jean Monet  
11 rue de Gex  
01630 St Genis Pouilly  
salle F

Stationnement: Parking à proximité

**Coût** : 70 euros

**Pour tout renseignement et inscriptions: E.P.R.A.**

Anne-Virginie Lucot : +41 22 958 10 64 - [contact@epra.pro](mailto:contact@epra.pro)

[www.psychologie-pays-de-gex.net](http://www.psychologie-pays-de-gex.net)