

le mouvement Continuum

Ateliers d'exploration de la dynamique des fluides. S'expérimenter en tant qu'Être fluide.

Se définir en tant que mouvements que nous sommes et non en tant que mouvements que nous faisons. Se permettre de sortir des mouvements conventionnels et stéréotypés contraignants pour découvrir une nouvelle palette de mouvements, une nouvelle liberté d'Être.

En utilisant les outils du Continuum Movement (respirations, sons,...), chaque atelier sera une invitation à voyager aux confins de nos espaces vibrants, vivants

Atelier du Samedi 16 octobre 2010

Continuum Movement

« La vie est mouvement, le mouvement est la vie »

Atelier du Samedi 20 novembre 2010

Continuum Movement

« Fluide, fluidité... ? Comment habiter notre océan intérieur ? »

Atelier du Samedi 18 décembre 2010

Continuum Movement

« S'inspirer des différentes caractéristiques de l'eau en mouvement.»

Atelier du Samedi 15 janvier 2011

Continuum Movement

« Mouvements ronds et circulaires, conscience du mouvement créatif.»

Stage des 4, 5 et 6 février 2011

Continuum Movement

« Embryologie byodynamique et Continuum Movement » co-animé avec Etienne Gilleman, ostéopathe

Atelier du Samedi 19 mars 2011

Continuum Movement

« Qualités vitales de l'eau au service de notre forme et de notre santé.»

Atelier du Samedi 30 avril 2011

Continuum Movement

« Fluide, élément de résonance et véhicule d'informations »

Atelier du Samedi 28 mai 2011

Continuum Movement

« Miracle de la Vie »

Informations pratiques

Horaire : ateliers du samedi : 14H30 à 17H

Lieu : Nivelles - à préciser

Matériel à prévoir : tapis de sol ou édredon
couverture ou plaid
vêtements chauds (pull, chaussettes...)
bouteille d'eau
carnet de notes

Participation : 20€ par atelier du samedi / 45€ pour un cycle (3 ateliers au cours de l'année civile)

Jungle Gym

Le Jungle Gym est basé sur les principes du Continuum Movement qui considère que l'adaptabilité et la flexibilité de nos systèmes sont des clés pour la santé et la vitalité.

Il représente l'expression dynamique des enseignements des mouvements des fluides du Continuum Movement.

Il propose une série de mouvements exploratoires dynamiques et originaux encourageant non seulement la force et le tonus, mais surtout la souplesse, la flexibilité, l'habileté et la spontanéité du corps et de tout notre Etre. ; il développe une force mobile.

C'est une riche approche ludique et révolutionnaire de l'expérience du mouvement dans la fluidité.

Informations pratiques

Dates : les mercredis 6/10 ; 10/11 ; 1/12/2010 ; 12/1 ; 2/2 ; 2/3 ; 30/3 ; 4/5 ; 8/6/2011

Horaire : 9 H à 11 H

Lieu : Nivelles – à préciser

Matériel à prévoir : tapis de sol ou édredon
couverture ou plaid
vêtements chauds (pull, chaussettes...)
bouteille d'eau
carnet de notes

Participation : 15€ par atelier / 35 € pour un cycle (3 ateliers au cours de l'année civile)

Cette pratique est ouverte à tous et ne requiert aucune aptitude particulière et ne demande aucun prérequis.
Seule la curiosité est un atout pour se laisser entraîner dans l'expérience.

Vous pouvez nous rejoindre à tout moment de l'année.



Anne Sophie Anciaux,

après un diplôme et une pratique d'ergothérapeute jusqu'en 1991 a poursuivi sa recherche sur la connaissance et l'exploration du mouvement, de la santé et du mystère de l'être humain. Sensible aux mouvements de vie sous toutes leurs formes, son approche corporelle l'a amenée à expérimenter depuis plus de 20 ans différentes formes de danse. Elle a ensuite été formée à l'enseignement du yoga par Monsieur André Van Lysebeth, a suivi différents professeurs et exploré plusieurs formes de pratique de cet art qu'elle enseigne depuis 1993.

Elle a suivi l'enseignement du Continuum Movement de Emilie Conrad et Susan Harper aux Etats Unis et en Europe et en 2006 a reçu l'autorisation de l'enseigner.

Au quotidien, elle surfe au rythme des vagues et remous multicolores qu'offrent les moments en famille auprès de son mari et ses quatre enfants.

Ces différentes expériences du mouvement l'aident à poursuivre sa recherche autour de l'expression créatrice des mouvements de Vie.

Renseignements et inscription : asanciaux@euphony.net ou 067/22.04.04

Pour en savoir plus

Continuum Movement : www.continuummovement.com