



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 élargir nos frontières du mouvement et découvrir une nouvelle palette d'expression, une nouvelle liberté d'Être.

Ateliers mensuels à thèmes

Grâce aux outils du **Continuum Movement** (respirations, sons, attention, mouvement spontané), chaque atelier sera une invitation à voyager aux confins de nos espaces vibrants, vivants. Un thème inspirant guidera nos voyages à travers les méandres de nos paysages intérieurs.

Dates et horaire des ateliers :

Matinées : Samedis 24/09/2011 - 22/10/2011 - 26/11/2011

de 10H (accueil 9h45) à 12H30

Journée : Samedi 17/12/2011

de 10H (accueil 9h45) à 16H

Matinées : Samedis 21/01/2012 - 11/02/2012

de 10H (accueil 9h45) à 12H30

Journée : Samedi 24/03/2012

de 10H (accueil 9h45) à 16H

Matinées : Samedis 21/04/2012 - 26/05/2012 - 16/06/2012

de 10H (accueil 9h45) à 12H30

Lieu : 7 av de la Gare à 1401 Baulers (centre Emeraude)

Participation : 20€ par atelier / 45€ pour un cycle (3 ateliers au cours de l'année civile)
50€ par journée complète

Ateliers de Jungle Gym

Le Jungle Gym utilise les outils du Continuum Movement et propose une série de mouvements dynamiques et originaux encourageant non seulement la force et le tonus, mais surtout la souplesse, la flexibilité et la spontanéité du corps et de tout notre Être.

Dates : mercredis 28/09 ; 26/10 ; 30/11 ; 21/12/2011 ; 25/1 ; 29/2 ; 28/3 ; 30/5 ; 20/6 /2012

Horaire : 9 H (accueil 8h45) à 11 H

Lieu : Nivelles (à définir)

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

Matériel à prévoir (pour tous les ateliers):

- tapis de sol ou édreton
- couverture ou plaid
- vêtements chauds (pull, chaussettes...)
- bouteille d'eau
- carnet de notes év.

Aucun pré-requis préalables. Chaque atelier peut être démarré à n'importe quel moment de l'année et vécu indépendamment des autres.

Pour en savoir plus sur le Continuum Movement : www.continuummovement.com



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. Toujours en recherche, elle complète encore son voyage dans l'exploration somatique en participant aux formations de BMC.

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