

## *Fascia et mouvement*

La fasciathérapie utilise le fascia (tissu conjonctif) pour : apporter une harmonie au corps, rééquilibrer les mouvements, influencer le système de régulation du stress et de perception de la douleur, adapter les réactions émotionnelles, la pensée et les comportements.

### *La pratique du mouvement harmonieux*

Son objectif est d'entraîner la perception et la prise de conscience du mouvement. Il existe un éventail de mouvements qui vont de la coordination, au renforcement musculaire.

L'entraînement permet d'intégrer les mouvements, augmenter sa vitalité, maintenir sa nouvelle liberté articulaire ou tout simplement « se faire du bien » en éliminant son stress.



## *Mouvement en conscience*



Favoriser l'harmonie du mouvement consiste en la réalisation de mouvements très simples, adaptés aux besoins du corps, selon une vitesse très lente. C'est la lenteur sensorielle : une lenteur pour faire les gestes qui favorise l'attention et la perception de son propre corps en mouvement.

Le mouvement sensoriel :

- Offre la possibilité de se « ressentir » en mouvement grâce à la lenteur d'exécution.
- Révèle des perceptions nouvelles de soi et invite à se découvrir intérieurement.
- Permet d'explorer par soi-même les possibilités gestuelles offertes par son corps.
- Est dans le domaine des perceptions et non dans celui des performances.

## *Mouvement en conscience* *Conscience en mouvement*



*POINT D'APPUI*

Natacha Lange

Rue de Haneffe 15

4537 Seraing-Le-Château

0486 481 486

<https://langenatacha.com>





## *La conscience en mouvement*

Au niveau mental, les séances de sophrologie activent la concentration, la lucidité et la créativité. Elles nous permettent ainsi d'échapper aux préoccupations quotidiennes.

La pratique régulière aidera à canaliser les émotions négatives et se chargera d'éveiller les émotions positives. Cet entraînement va tendre progressivement vers la conquête d'une façon différente « d'être dans le monde », vers un changement de la conscience ordinaire en une conscience harmonieuse et positive. La sophrologie permet de développer des capacités de gestion active du stress et des émotions négatives. Elle nous aide à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit.

## LA RENCONTRE ENTRE CORPS, MOUVEMENT ET CONSCIENCE

La **sophrologie** se fonde sur l'observation et l'étude de la conscience, de la perception corporelle et de la relation corps-esprit, ainsi que leur influence sur le mode de vie. La **fasciathérapie** a son origine dans une approche corporelle, basée sur les fascias. Elle prend en compte l'unité corps-psychisme et développe la perception du corps et l'harmonie du mouvement.



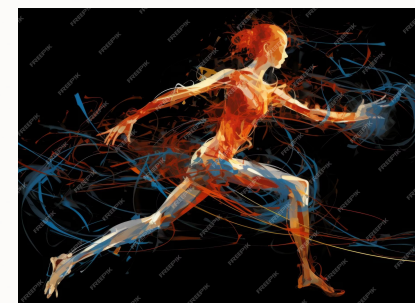
### LES MERCREDIS DE LA SOPHROLOGIE :

Des séances pour vous aider à renforcer vos attitudes et valeurs positives au quotidien dans le domaine personnel ou professionnel. Séances de sophrologie basées sur un cycle de cinq semaines 19h30 à 20h30 à raison d'une séance par semaine. Le tarif sera de 100 euros pour le cycle de 5 séances.



### LES SAMEDIS SOPHRO - FASCIA :

Un samedi par mois, pratique de la sophrologie le matin et pratique du mouvement l'après-midi. De 9h à 12h et de 13h à 16h. Le tarif sera de 75 euros la demi-journée et 130 euros la journée entière. Chaque samedi aura un thème différent. Samedi 27 janvier thème du sommeil « Comment l'améliorer ? »



### SOPHRO - ADOS :

Un we pour favoriser la confiance en soi, améliorer son bien-être à l'école, favoriser l'apprentissage « joyeux », aider à améliorer la scolarité, retrouver le goût d'apprendre, valoriser ses capacités scolaires, préparer la futurisation de son année scolaire, apprivoiser ses peurs et/ou angoisses. De 9h à 16h. Les précisions vous seront données selon l'intérêt et les inscriptions.

