

théâtre & mieux-être

Prendre plaisir à expérimenter cette forme de vivre **en soi / en l'Autre / en groupe**. Développer, par le jeu théâtral (textes, personnages, situations), la pleine mesure des **ressources qui sont les nôtres** : souffles, voix et corps, énergies et émotions, **écoute de soi et des autres**, mémoires et imaginaires, **partage** et **confiance**.

Le théâtre est un outil de développement personnel particulièrement efficace pour révéler et stimuler nos potentiels. Nous utiliserons une palette d'approches. Expérimentées à de multiples reprises, elles ouvrent des « portes » vers la reconnaissance et l'entière acceptation de la complexité et de la richesse qui font de chacun de nous l'être unique qu'il est.

S'adresse à tout public (adulte), expérimenté ou novice, intéressé à élargir de façon **ludique et collective** son **champ d'expression**.

atelier mensuel le samedi de 14h à 17h

les 7 octobre, 18 novembre, 9 décembre,
13 janvier, 3 février, 3 mars, 28 avril

participation : forfait 7 ateliers 180 €
module 4 ateliers 110 €, 1 atelier 35 €

réservation au 06 74 83 54 50

Animateur : Gilles Morel, comédien, directeur d'acteur, metteur en scène, anime des ateliers-théâtre en France et à l'étranger depuis 40 ans.

conférences & rencontres gratuites réservées à nos adhérents

Au fil de la saison, L'HOMME DEBOUT invitera régulièrement des proches, animateurs et praticiens à venir exposer leurs techniques, leurs méthodes ayant pour objectif d'apporter bien-être, sérénité et équilibre aussi bien psychiques que physiques.

Annonces à suivre sur notre site, rubrique ce mois-ci



Mentions légales
L'HOMME DEBOUT
Association loi 1901, à but non-lucratif,
siège social : c/o Michelle Desplanche
2 allée Edouard Manet
26000 Valence



Merci de ne pas me jeter sur la voie publique

automassage do in

Cette technique puise ses origines dans des traditions millénaires telles que l'acupuncture et le Qi Gong.

Rapide, efficace et sans danger, le Do In se pratique par de **légères pressions**, frictions, martèlements sur des **points d'acupuncture** et des **trajets d'énergie** afin de stimuler les grandes fonctions de notre organisme : respiration, circulation, digestion. Le Do In vous aidera à relâcher vos tensions musculaires, à améliorer votre souplesse et à rétablir le bon fonctionnement de vos organes internes.

Cette activité s'adresse à toute personne qui cherche une source de mieux-être naturelle et simple. Elle se pratique sur son propre corps à travers ses vêtements.

Thèmes des ateliers : **gestion du stress**, **douleurs articulaires**, **migraine et maux de tête**, **sommeil et insomnies**, **douleurs cervicales et épaules**, **sciaticque**, **constipation et digestion**.

atelier mensuel le samedi de 10h à 12h

les 30 septembre, 14 octobre,
16 décembre, 20 janvier, 10 mars,
26 mai, 02 juin

participation : forfait 7 ateliers 130 €
module 4 ateliers 80 €, 1 atelier 25 €

réservation au 07 61 99 80 23

Animatrice : Catherine Garay, relaxologue, praticienne en énergétiques chinoises (Qi Gong / Tuina / Diététique), formée à l'Ecole Mireille Barneoud - Grenoble et à l'association Qi Xing Pai, François Ducotterd - Lyon.

lieu d'activité salle "Au Carré"

6 rue de l'Université
Bourg-lès-Valence (Vieux Bourg)

06 21 46 11 21
info@hommedebout.eu

suivez le fil de notre actualité
www.hommedebout.eu

do in
auto**massage**
sophrologie
relaxation
dynamique **danse**
théâtre **biodynamique**
& mieux-être **méthode**
feldenkrais®

prendre soin de soi
harmoniser son corps
son cœur et son esprit

ateliers
& séances
en groupe restreint
8 participants maximum

17
18



L'HOMME DEBOUT
Valence

sophrologie relaxation dynamique

A la fois science et **pratique du mieux-être**, conçue par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo, la sophrologie vise à accéder à l'**esprit serein**.

Elle est le fruit d'une synthèse des "techniques de gestion de soi" orientales et occidentales et permet d'**améliorer son quotidien** sur le plan **physique** et **psycho-affectif**. Sa pratique régulière inclut des phases de **découverte**, d'**intégration** et de **transformation** de ses attitudes et comportements.

Cette activité s'adresse à toute personne qui souhaite

- apprendre à **se détendre**
- **habiter** pleinement **son corps**
- acquérir **confiance et sécurité** intérieures
- positiver la **perception de soi**
- accroître sa **résistance aux chocs**
- apprendre à **mieux gérer** ses états émotionnels
- développer ses capacités sensorielles, de **concentration** et de **mémorisation**.

En position assise ou debout, les yeux fermés, guidés par la voix de l'animatrice, vous pratiquez des **respirations**, des **exercices statiques et dynamiques**, des moments de **méditation** et de **visualisation**.

séance hebdomadaire le mardi de 18h30 à 19 h45

à partir du 3 octobre

participation : forfait-année (30 séances) 240 €
module 10 séances consécutives 100 €
séance à l'unité 15 €

séance d'essai offerte sur réservation

atelier mensuel le samedi de 10h à 12h00

les 7 octobre, 18 novembre,
9 décembre, 13 janvier,
3 février, 3 mars, 28 avril

participation : forfait 7 ateliers 130 €
module 4 ateliers 80 €, 1 atelier 25 €

réservation au 06 63 52 46 75

Animatrice : Tania Moguilevskaia-Morel, formée à l'Ecole de Sophrologie du Sud-Est (Michèle Freud Formations), sophrologue praticienne diplômée (RNCP) par la Société Française de Sophrologie.

méthode Feldenkrais® le mouvement

Inventée par Moshe Feldenkrais (1904-1984), cette approche corporelle globale de la personne a pour objectif la **prise de conscience par le mouvement**.

Sa pratique régulière peut permettre d'améliorer son quotidien : bouger de manière **plus juste et plus économe**, exercer des mouvements **sans effort inutile**, et ainsi agir avec plus de confiance dans toute situation.

L'impossible devient possible, le possible devient facile, le facile devient agréable, l'agréable devient beau et esthétiquement juste pour soi.
M. Feldenkrais

Au cours d'une séance collective, les élèves guidés par la voix du praticien expérimentent divers mouvements souvent inhabituels, dans la **lenteur**. Ils s'observent dans les ressentis des différentes positions, des mouvements et de la respiration.

Ils découvrent d'autres stratégies de geste et apprennent à porter attention à eux-mêmes d'une manière plus fine et riche, en sollicitant leur corps avec **plaisir et curiosité**.

Ces nouvelles façons de bouger et d'agir continuent dans la vie personnelle et professionnelle.

Cette activité s'adresse à toute personne qui souhaite

- **diminuer ses tensions et douleurs** musculaires et articulaires
- retrouver le **confort du mouvement** avec plus d'aisance et de sécurité
- élargir et approfondir l'image de soi, son potentiel d'action
- améliorer sa présence à l'instant.

séance hebdomadaire le jeudi de 18h30 à 19h30

à partir du 14 septembre

participation : forfait-année (30 séances) 240 €
module 10 séances consécutives 100 €
séance à l'unité 15 €

séance d'essai offerte
sur réservation au 06 21 46 11 21

Animatrice : Michelle Desplanche, formée par Myriam Pfeffer, puis par Yvan Joly, est certifiée praticienne Feldenkrais et membre de l'Association Feldenkrais-France, enseigne depuis une quinzaine d'années.

danse biodynamique & Feldenkrais une autre approche de la relation

Le **Feldenkrais** nous permet d'explorer comment naît et voyage le **mouvement** dans le **corps**. Grâce à l'**approche "naturelle"** de la **danse biodynamique**, basée sur la **conscience** du corps, nous **réaccordons** notre "instrument corporel". Ces deux disciplines complémentaires contribuent ainsi à le **libérer** de ses **tensions** et à retrouver notre corps félin.

Cette activité s'adresse à toute personne qui souhaite

- être à l'**écoute** de son **corps en mouvement**, en lien avec l'**espace** et l'**environnement**
- s'exprimer dans le **plaisir** quels que soient son âge et sa morphologie
- se laisser **danser** en **douceur** et dans la **fluidité** à partir de son **ressenti**
- créer une relation dans l'**instant présent**.

atelier mensuel le lundi de 18h30 à 21h

les 16 octobre, 13 novembre,
18 décembre, 15 janvier, 5 février,
12 mars, 14 mai

participation : forfait 7 ateliers 160 €
module 4 ateliers 100 €, 1 atelier 30 €
réservation au 06 10 54 35 97

Animatrices : Marlène Durand & Michelle Desplanche
Marlène Durand, formée à l'Ecole du Corps Conscience et à la Relation de massage, diplômée en Mouvement et Danse Biodynamiques, pratique depuis une quinzaine d'années.

séances individuelles

automassage do in
coaching prise de parole en public
danse biodynamique
méthode Feldenkrais
sophrologie

Les adhérents engagés dans une activité peuvent bénéficier de séances personnalisées à tarif préférentiel.



Nos activités proposent de vous accompagner vers équilibre et mieux-être. Elles ne peuvent remplacer diagnostic et prescription que seul votre médecin peut établir.