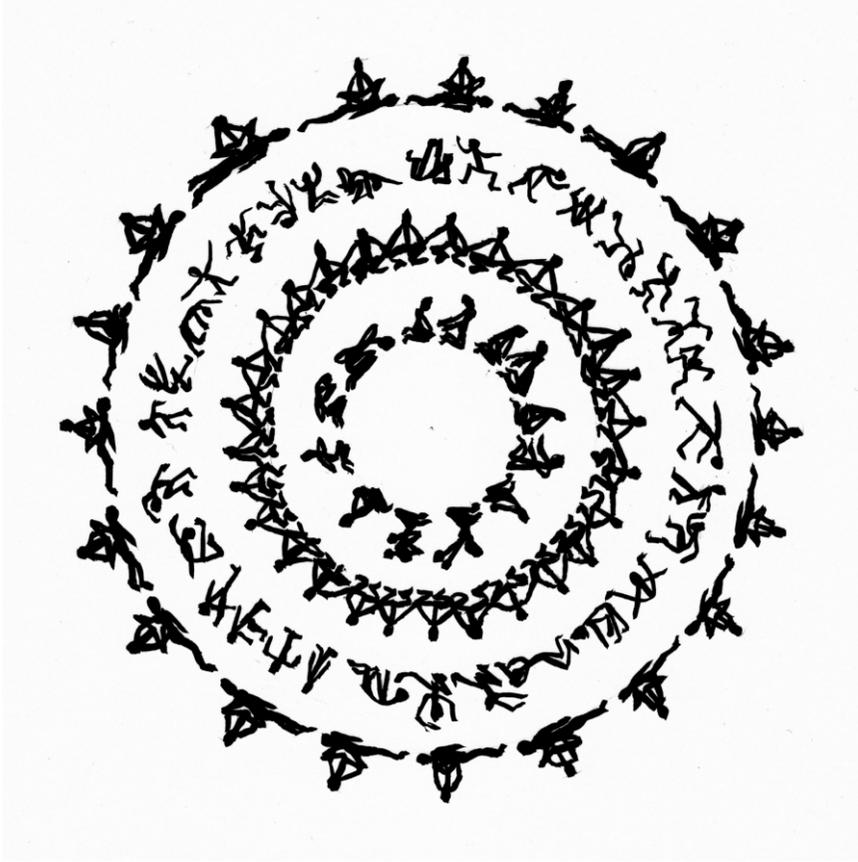


Mouvement Régénérateur Thérapeutique

Rencontre avec la Nature Animale



Ateliers de Pratiques Psychocorporelles



La Rencontre avec la Nature Animale (RNA)

De plus en plus, nous perdons le contact avec l'instinct, avec la nature., et cela génère de nombreux désordres.

La rencontre avec la nature animale introduit une pause, et amène une plus grande détente.

Cette « douche intérieure » renforce notre écologie personnelle et permet de retrouver notre vitalité. Elle concerne à la fois le corps et l'esprit.

C'est un appui pour une meilleure santé.

La rencontre avec la nature animale est une pratique individuelle, expérimentée en groupe. Elle aide à sentir « comment ça se passe dans mon corps ici et maintenant ? », à prendre conscience et à se familiariser avec le langage du corps. Ce langage est fait de sensations, de gestes et mouvements involontaires, d'émotions. Une boule dans la gorge, un noeud dans le ventre, parlent de quelque chose de nous et de notre histoire.

Cette pratique invite à être présent et attentif à ces messages sensibles de notre corps et à mieux vivre avec au quotidien. Ils nous guident intérieurement vers un contact avec cette grande nature animale, lien que nous partageons avec la nature de la Terre.

Ateliers animés par Virginie Hornn, formée à la thérapie psychocorporelle à l'Institut de Formation en Thérapie Psychocorporelle IFCC, Strasbourg et à l'Institut National d'Expression de Création, d'Art et Transformation INECAT à Paris.

Le Mouvement Régénérateur Thérapeutique (MRT)

Notre mouvement est à la fois unique et universel. Il y a le mouvement de chacun et de chacune, celui de ses sensations, de ses pensées, de ses émotions, le mouvement de la vie, le mouvement de la naissance, de la mort, de la nature, de la lune, des marées... La planète vit son propre mouvement. Lorsqu'un déséquilibre se crée, son mouvement l'amène à rechercher un nouvel équilibre.

Le Mouvement Régénérateur Thérapeutique permet tout autant l'accueil et le lâcher-prise des mouvements du corps que l'expression des émotions. Il se pratique dans le cadre d'un groupe de façon individuelle.

Il est issu de deux approches apparues simultanément sur deux continents différents, avec une même finalité : celle de permettre à la personne de devenir elle-même, d'aller ainsi vers une plus grande autonomie de décision et d'action dans sa vie.

Les approches à l'origine du mouvement régénérateur thérapeutique :

- Le Mouvement Régénérateur est créé par Maître Noguchi au Japon dans les années 60. Par la suspension progressive du système volontaire, la pratique du mouvement régénérateur permet à notre organisme, corps et esprit confondus, de retrouver sa capacité innée d'autorégulation. Maître Tsuda a introduit le mouvement régénérateur en France dans les années 70.
- A la même époque, aux États-unis, les thérapies humanistes dans la continuité de la psychanalyse mettent l'accent sur le sujet, acteur responsable de sa vie. Elles prennent en compte l'importance des sensations corporelles ainsi que l'expression des émotions dans le cheminement thérapeutique.

Calendrier des ateliers novembre, décembre 2019

Jours	Dates	Ateliers	Horaires
Samedi	16/11/2019	Initiation	17h-18h30
Samedi	14/12/2019	MRT	17h-18h30

Inscription préalable au moins 24h avant la date de l'atelier.

Les ateliers ont lieu un samedi par mois et sont d'une durée de 1h30.

Prix : 13€ la séance.

Adhésion annuelle à l'association Corps et arts : 10 €.

Il est nécessaire de suivre un atelier d'initiation au Mouvement Régénérateur avant de pouvoir participer aux ateliers de cette pratique.

Lieu : Association Corps et arts
Atelier d'art thérapie psychocorporelle
134 route de Schirmeck, 67200 Montagne Verte, Strasbourg

Renseignements et inscriptions : du lundi au vendredi

06 66 51 06 31

asso.corpsetarts@gmail.com

