



# Corps et Conscience

Atelier d'entraînement à l'écoute du langage du corps

Animé par Christian RATAUX

Tel le violoncelle qui vibre et produit des sons sous le frottement de l'archet, notre corps confronté aux événements du quotidien exprime des émotions, véritables clés de nos mémoires anciennes. Etre à l'écoute du corps donne accès à des informations habituellement stockées en dehors du champ de conscience. Ces informations nous renseignent sur notre structure mentale profonde et sur nos croyances et nous permettent ainsi de mieux comprendre nos réactions et de dénouer certains blocages.

On n'apprend pas cela à l'école. *« Pendant longtemps, j'étais sourd... je voulais "maîtriser" mes émotions, mais le corps, cet entêté continuait à s'exprimer avec force. Je souffrais de douleurs et de dysfonctionnements. J'étais loin de me douter que c'était un langage du corps.*

*En prenant conscience de mes ressentis, j'ai appris l'alphabet.*

*En accueillant mes émotions, j'ai appris les mots.*

*En me mettant à l'écoute de mes mémoires, j'ai appris à écrire ma vie ».*

## L'atelier "Corps et Conscience"

vous ouvrira l'accès au langage du corps et à ses multiples utilisations dans la compréhension de soi, la communication avec les autres, la préservation de la santé.

**Durée 1h**, avec

- **explications – formation** pour mieux comprendre le fonctionnement du corps
- **exercices pratiques** : prise de conscience du corps, maîtrise de la respiration, travail sur les équilibres dynamiques. Pour ceux qui souhaiteront aller plus loin, des séances de rebirth seront organisées ( travail de suroxygénation du corps par la respiration ).
- **partage d'expériences** et enrichissement mutuel

### Calendrier :

Les premiers et troisièmes lundis du mois de 18h30 à 19h30 à partir du 4 mai 2009

### Lieu :

**Au Melkim'Pot, 3 rue de l'île de Corse à Nancy** (voir au dos )

Une salle particulière sera à notre disposition.

### Participation :

La première séance de découverte est libre

Séances suivantes : abonnement par 10 séances : 40 € ou 5 € par séance

### Remarques :

Pour que le travail soit efficace et que le groupe avance de façon homogène, il est recommandé de participer de façon régulière.

Il est plus confortable de venir dans une tenue décontractée

### Pour plus de renseignements et pour s'inscrire

Christian RATAUX au 06 75 98 32 31 ou [christian.rataux@free.fr](mailto:christian.rataux@free.fr)

Site : <http://crataux.canalblog.com>

Ou directement au Melkim'Pot



3 rue de l'Île de Corse – 54000 NANCY  
tél : 03 83 29 04 79 – 06 12 90 56 16  
<http://melkimpot.unblog.fr>

Restaurant-bar Cuisines du Monde  
Ambiances - Soirées animation  
Massages bien-être  
( consulter le programme sur le site )

