

« En corps », un nouvel atelier de mouvement libre à La Varangue dès le 14 janvier



« En corps », un nouvel atelier de mouvement libre à La Varangue dès le 14 janvier

Nous vous avons déjà présenté **Julie Rieb, diplômée de l'école de psychologie biodynamique qu'elle pratique dans son cabinet au 13, rue Victor Hugo à Vic-Fezensac.**

<https://lejournaldugers.fr/article/49737-lundi-12-juillet-ouverture-dun-cabinet-de-psychologie-biodynamique-a-vic-fezensac-seul-cabinet-de-ce-type-dans-le-gers>

En janvier, c'est le début d'une nouvelle aventure pour Julie qui animera à **La Varangue à Vic-Fezensac un atelier mensuel de mouvement libre intitulé « En corps ».**



Echanges :

Journal du Gers : Pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs?

Julie Rieb : Après un parcours de danseuse classique, je me suis orientée vers des pratiques psychocorporelles et dansées plus en accord avec un besoin de mieux être, de relâchement. J'exerce la psychologie biodynamique et viens de terminer la formation de Véronique Pioch « Danser être dansé » qui a beaucoup nourri ma motivation à proposer des ateliers.

Journal du Gers : A partir du mois de janvier, vous proposez à La Varangue un atelier mensuel intitulé « En corps ». En quoi consiste cet atelier ?

Julie Rieb : C'est du mouvement libre. On entre dans son univers intérieur sensitif, à son rythme. Je guide par la voix pour amener vers plus de relâchement et de présence à soi; lorsqu'on entre dans ses sensations on peut lâcher les pensées, on respire, on s'assouplit, on huile les articulations... On donne corps à sa présence pour le plaisir de se mettre en mouvement. Nul besoin de savoir danser!

Journal du Gers : Combien de temps dure-t-il et comment se déroule-t-il ?

Julie Rieb : Ce sera des sessions de 2 heures le samedi matin de 10 h à midi, une fois par mois pour le moment.

On commence en douceur, on s'échauffe, on prend contact avec le corps, on le pétrit un peu comme une pâte à modeler et quand le corps est réchauffé, on va se laisser danser. Chaque atelier est différent et animé par un fil conducteur : fluidité, espace, sensations, axe...

Journal du Gers : A quel public est-il destiné ?

Julie Rieb : Cet atelier est destiné aux adultes de 18 à 120 ans !

J'espère dans l'avenir développer des projets pour les enfants et les adolescents.

Journal du Gers : Pourquoi cette proposition ?

Julie Rieb : C'est une manière de partager ma passion du corps, du mouvement.

Pour moi, c'est fondamental, le mouvement permet de sentir la vie qui nous traverse, on en a besoin.

C'est ce qui m'a sauvée et c'est ce qui me nourrit au quotidien. Ce qui me passionne aussi c'est que nous nous sentons solides alors que nous sommes constitués en grande partie de fluides et d'espace ! Il y'a des explorations incroyables à vivre, à portée de main, à portée de corps !

Journal du Gers : Et du côté de la musique ?

Julie Rieb : Ce sera varié. Je prépare d'avance une liste adaptée à la dynamique de la proposition. On commence très doucement, il y aura des moments où l'on va se lâcher...la musique est aussi choisie en fonction du groupe et de ce qui s'y passe; elle sert de support pour se laisser emmener dans un voyage spontané.

Journal du Gers : Combien de personnes par groupe ?

Julie Rieb : A la Varangue, ce sera maximum 15 personnes.

Les ateliers ont lieu un samedi par mois.

Dates des séances : les samedis 14 janvier, 4 février, 11 mars, 15 avril, 13 mai, 10 juin

S'il y a de la demande, Julie a la possibilité de proposer des séances le lundi matin.

Pour s'inscrire, on peut appeler au 06 65 20 90 14 ou écrire à atelierencorps@gmail.com

Il est important de s'inscrire pour que Julie puisse gérer le nombre de participants.

Un site internet est en cours de construction : atelierencorps.com