

Respiration, Mouvement et Connaissance de soi



Respiration, Mouvement et Connaissance de soi

Nouveaux créneaux : Systema

À la rentrée, j'ouvre deux créneaux d'arts martiaux somatiques pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin que le geste.

→ Mercredi 19h30 – 21h

→ Jeudi 18h30 – 20h

(Ces créneaux ne sont pas sur le planning. Pour en savoir plus ou réserver : répondez simplement à ce mail.)

On y explore une pratique peu connue mais profondément transformatrice : le Systema.

Systema : l'art martial de la liberté

Pas de kata.

Pas de grade.

Pas de compétition.

Le corps est notre terrain d'étude. Le souffle notre guide.

Chaque séance est une recherche vivante autour de quatre piliers fondamentaux :

> Respiration – Relaxation – Structure – Mouvement continu

Le Systema nous invite à bouger, à tomber, à nous relever, à désamorcer la peur...

Non pas pour devenir plus forts.

Mais pour devenir plus libres, plus conscients, plus présents.

Un art martial... ou un art de vivre ?

Ici, pas besoin d'être "martial".

Ce qu'on travaille, c'est l'intelligence du corps, la relation à l'autre, la gestion du stress, la mobilité fluide et la capacité à retrouver du calme, même au cœur du chaos.

En solo, en duo, parfois à trois ou quatre...

On respire dans l'effort.

On observe nos réflexes de peur ou de crispation.

On réapprend à nous adapter, à faire moins... pour faire mieux.

Pour qui ?

Pour celles et ceux qui veulent :

explorer une autre manière de bouger et de se défendre

développer une posture vivante, ancrée, détendue

dissoudre les tensions chroniques, retrouver une respiration incarnée

compléter leur pratique du Qi Gong, du yoga ou de la danse par une approche plus relationnelle et imprévisible

Il ne s'agit pas de gagner. Ni de briller.

Mais de voir clair en soi, en mouvement, en lien.

Ouvert de 16 à 160 ans. Places limitées pour des questions d'espace et de qualité

Si ça vous parle lien en commentaire ou en MO