

## Envie de bouger ? Démarrez la semaine du bon pied avec l'Atelier En Corps !



Envie de bouger ? Démarrez la semaine du bon pied avec l'Atelier En Corps !

**Lancé en janvier 2023 par Julie Rieb, l'atelier En Corps à La Varangue a trouvé son public.**

Julie nous l'avait présenté dans cet article : <https://lejournaldugers.fr/article/62980-en-corps-un-nouvel-atelier-de-mouvement-libre-a-la-varangue-des-le-14-janvier>

Parmi vos bonnes résolutions de début d'année figure l'envie de bouger ?

L'atelier En Corps est fait pour vous !

Le calendrier des dates 2025 est désormais disponible : un samedi matin par mois de 10h à 12h et les lundis soirs de 18h à 20h à la Varangue à Vic-Fezensac.

**L'Atelier En Corps" est une proposition qui combine mouvement, musique et techniques psycho-corporelles pour un voyage à chaque fois unique au cœur de la présence à soi.**

Vous êtes libres de bouger spontanément, invités à laisser le corps s'exprimer.

Au cours de la séance, Julie vous fait des propositions qui vont dans le sens de l'ouverture des perceptions et de la conscience corporelle. L'expérience est personnelle, la gestuelle propre à chacune et chacun: aucun savoir faire n'est nécessaire !

Que vous ayez besoin de vous écouter, vous centrer, respirer, lâcher du lest ou recharger les batteries, trouver votre place, prendre le temps, changer de perspective, embrasser vos différences, vivre pleinement, dire merci...ou juste vous défouler, vous trouverez votre bonheur au cours de l'atelier !

**La thématique de ce mois de janvier: RESSOURCES**

"Prendre contact avec les forces qui nous soutiennent. Semer la confiance qui nous emmène vers le relâchement. Explorer et peut-être découvrir nos qualités insoupçonnées."

**Prix de l'atelier de 2h : 15€ - tarif réduit 10€**

**Possibilité de s'inscrire pour une ou plusieurs fois sans engagement.**

**Informations : atelierencorps@gmail.com / 06 65 20 90 14**

# L'ATELIER "EN CORPS"

- INVITER LE RYTHME ET LA PULSATION
- VOYAGER DANS LES SENSATIONS
- SUIVRE LE MOUVEMENT
- SE LAISSER ETRE

CHACUNE)  
SON UNIVERS

CHACUNE)  
SA DANSE

Renseignements et  
inscriptions  
06 65 20 90 14  
atelierencorps@gmail.com

PROPOSÉ PAR JULIE RIEB  
LUNDI SOIR ET SAMEDI MATIN  
"LA VARANGUE" - VIC FEZENSAC

## CALENDRIER 2025



### LUNDI SOIR 18H-20H

6, 13, 27 JANVIER

3, 10 FEVRIER

3, 10, 24, 31 MARS

7, 28 AVRIL

5, 12, 26 MAI

2, 23, 30 JUIN

### SAMEDI MATIN 10H-12H

18 JANVIER

15 FEVRIER

15 MARS

12 AVRIL

17 MAI

14 JUIN

Ouvert à toutes et tous, sans prérequis de niveau ou d'expérience.

ET DU 11 AU 14 JUILLET:  
"RYTHME ET PULSATION"  
WEEK-END DÉCOUVERTE DES  
PRATIQUES CORPORELLES

### TARIFS

15€

Groupe  
continu et  
petit budget :  
10€

Soutien : 20€