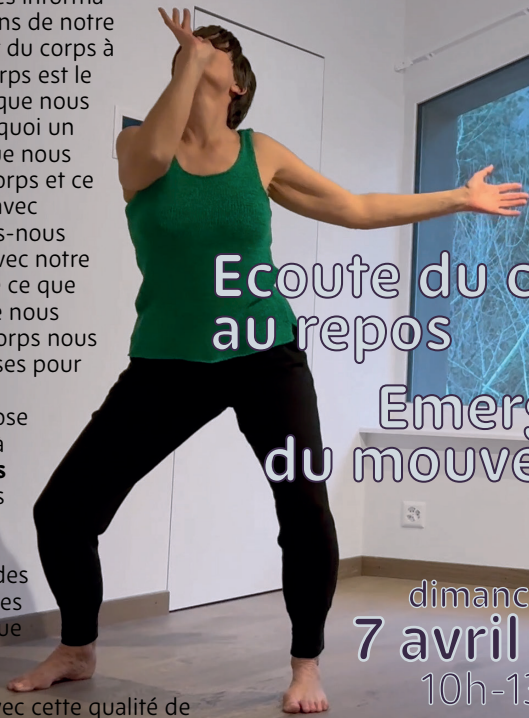


Avez-vous déjà entendu parler de Neuroception?  
Les dernières études en neurobiologie nous apprennent que 80% des informations que nous percevons de notre environnement passent du corps à notre cerveau! Notre corps est le premier informé de ce que nous ressentons... Alors pourquoi un tel décalage entre ce que nous percevons avec notre corps et ce que nous interprétons avec notre cerveau? Sommes-nous suffisamment en lien avec notre corps pour comprendre ce que nous ressentons, ce que nous vivons? L'attention au corps nous donne des clés précieuses pour mieux comprendre nos réactions. Je vous propose un temps pour revenir à **l'écoute de votre corps** au repos, d'observer vos sensations, votre respiration, les battements de votre cœur...des outils simples et efficaces pour revenir au corps que vous pouvez aussi pratiquer chez vous!

Depuis cet endroit là, avec cette qualité de présence à Soi nous allons laisser émerger un pas, un **mouvement**, une danse qui permet au langage corporel de prendre sa place! Un petit temps personnalisé en mouvement est proposé à chacun pour aller **explorer** d'autres possibles...



Ecoute du corps  
au repos

Emergence  
du mouvement

dimanche  
7 avril 2024  
10h-13h

ATELIER

par Romaine Donnet

espace

Prix: 60 .-

RÉSERVATIONS | INFORMATIONS:

[espaceparallele.net](https://espaceparallele.net)

para||èle



Avez-vous déjà entendu parler de Neuroception?  
Les dernières études en neurobiologie nous apprennent que 80% des informations que nous percevons de notre environnement passent du corps à notre cerveau! Notre corps est le premier informé de ce que nous ressentons... Alors pourquoi un tel décalage entre ce que nous percevons avec notre corps et ce que nous interprétons avec notre cerveau? Sommes-nous suffisamment en lien avec notre corps pour comprendre ce que nous ressentons, ce que nous vivons? L'attention au corps nous donne des clés précieuses pour mieux comprendre nos réactions. Je vous propose un temps pour revenir à **l'écoute de votre corps** au repos, d'observer vos sensations, votre respiration, les battements de votre cœur ...des outils simples et efficaces pour revenir au corps que vous pouvez aussi pratiquer chez vous! Depuis cet endroit là, avec cette qualité de présence à Soi nous allons laisser émerger un pas, un **mouvement**, une danse qui permet au langage corporel de prendre sa place! Un petit temps personnalisé en mouvement est proposé à chacun pour aller **explorer** d'autres possibles...

**Ecoute du corps au repos**  
**Emergence du mouvement**

dimanche 7 avril 2024 10h-13h

ATELIER

par Romaine Donnet  
Prix: 60 .-  
RÉSERVATIONS | INFORMATIONS:  
**espaceparallele.net**

espace  
para||èle

Avez-vous déjà entendu parler de Neuroception?  
Les dernières études en neurobiologie nous apprennent que 80% des informations que nous percevons de notre environnement passent du corps à notre cerveau! Notre corps est le premier informé de ce que nous ressentons... Alors pourquoi un tel décalage entre ce que nous percevons avec notre corps et ce que nous interprétons avec notre cerveau? Sommes-nous suffisamment en lien avec notre corps pour comprendre ce que nous ressentons, ce que nous vivons? L'attention au corps nous donne des clés précieuses pour mieux comprendre nos réactions. Je vous propose un temps pour revenir à **l'écoute de votre corps** au repos, d'observer vos sensations, votre respiration, les battements de votre cœur ...des outils simples et efficaces pour revenir au corps que vous pouvez aussi pratiquer chez vous! Depuis cet endroit là, avec cette qualité de présence à Soi nous allons laisser émerger un pas, un **mouvement**, une danse qui permet au langage corporel de prendre sa place! Un petit temps personnalisé en mouvement est proposé à chacun pour aller **explorer** d'autres possibles...

**Ecoute du corps au repos**  
**Emergence du mouvement**

dimanche 7 avril 2024 10h-13h

ATELIER

par Romaine Donnet  
Prix: 60 .-  
RÉSERVATIONS | INFORMATIONS:  
**espaceparallele.net**

espace  
para||èle

Avez-vous déjà entendu parler de Neuroception?  
Les dernières études en neurobiologie nous apprennent que 80% des informations que nous percevons de notre environnement passent du corps à notre cerveau! Notre corps est le premier informé de ce que nous ressentons... Alors pourquoi un tel décalage entre ce que nous percevons avec notre corps et ce que nous interprétons avec notre cerveau? Sommes-nous suffisamment en lien avec notre corps pour comprendre ce que nous ressentons, ce que nous vivons? L'attention au corps nous donne des clés précieuses pour mieux comprendre nos réactions. Je vous propose un temps pour revenir à **l'écoute de votre corps** au repos, d'observer vos sensations, votre respiration, les battements de votre cœur ...des outils simples et efficaces pour revenir au corps que vous pouvez aussi pratiquer chez vous! Depuis cet endroit là, avec cette qualité de présence à Soi nous allons laisser émerger un pas, un **mouvement**, une danse qui permet au langage corporel de prendre sa place! Un petit temps personnalisé en mouvement est proposé à chacun pour aller **explorer** d'autres possibles...

**Ecoute du corps au repos**  
**Emergence du mouvement**

dimanche 7 avril 2024 10h-13h

ATELIER

par Romaine Donnet  
Prix: 60 .-  
RÉSERVATIONS | INFORMATIONS:  
**espaceparallele.net**

espace  
para||èle

Avez-vous déjà entendu parler de Neuroception?  
Les dernières études en neurobiologie nous apprennent que 80% des informations que nous percevons de notre environnement passent du corps à notre cerveau! Notre corps est le premier informé de ce que nous ressentons... Alors pourquoi un tel décalage entre ce que nous percevons avec notre corps et ce que nous interprétons avec notre cerveau? Sommes-nous suffisamment en lien avec notre corps pour comprendre ce que nous ressentons, ce que nous vivons? L'attention au corps nous donne des clés précieuses pour mieux comprendre nos réactions. Je vous propose un temps pour revenir à **l'écoute de votre corps** au repos, d'observer vos sensations, votre respiration, les battements de votre cœur ...des outils simples et efficaces pour revenir au corps que vous pouvez aussi pratiquer chez vous! Depuis cet endroit là, avec cette qualité de présence à Soi nous allons laisser émerger un pas, un **mouvement**, une danse qui permet au langage corporel de prendre sa place! Un petit temps personnalisé en mouvement est proposé à chacun pour aller **explorer** d'autres possibles...

**Ecoute du corps au repos**  
**Emergence du mouvement**

dimanche 7 avril 2024 10h-13h

ATELIER

par Romaine Donnet  
Prix: 60 .-  
RÉSERVATIONS | INFORMATIONS:  
**espaceparallele.net**

espace  
para||èle

Avez-vous déjà entendu parler de Neuroception?  
Les dernières études en neurobiologie nous apprennent que 80% des informations que nous percevons de notre environnement passent du corps à notre cerveau! Notre corps est le premier informé de ce que nous ressentons... Alors pourquoi un tel décalage entre ce que nous percevons avec notre corps et ce que nous interprétons avec notre cerveau? Sommes-nous suffisamment en lien avec notre corps pour comprendre ce que nous ressentons, ce que nous vivons? L'attention au corps nous donne des clés précieuses pour mieux comprendre nos réactions. Je vous propose un temps pour revenir à **l'écoute de votre corps** au repos, d'observer vos sensations, votre respiration, les battements de votre cœur ...des outils simples et efficaces pour revenir au corps que vous pouvez aussi pratiquer chez vous! Depuis cet endroit là, avec cette qualité de présence à Soi nous allons laisser émerger un pas, un **mouvement**, une danse qui permet au langage corporel de prendre sa place! Un petit temps personnalisé en mouvement est proposé à chacun pour aller **explorer** d'autres possibles...

**Ecoute du corps au repos**  
**Emergence du mouvement**

dimanche 7 avril 2024 10h-13h

ATELIER

par Romaine Donnet  
Prix: 60 .-  
RÉSERVATIONS | INFORMATIONS:  
**espaceparallele.net**

espace  
para||èle

Avez-vous déjà entendu parler de Neuroception?  
Les dernières études en neurobiologie nous apprennent que 80% des informations que nous percevons de notre environnement passent du corps à notre cerveau! Notre corps est le premier informé de ce que nous ressentons... Alors pourquoi un tel décalage entre ce que nous percevons avec notre corps et ce que nous interprétons avec notre cerveau? Sommes-nous suffisamment en lien avec notre corps pour comprendre ce que nous ressentons, ce que nous vivons? L'attention au corps nous donne des clés précieuses pour mieux comprendre nos réactions. Je vous propose un temps pour revenir à **l'écoute de votre corps** au repos, d'observer vos sensations, votre respiration, les battements de votre cœur ...des outils simples et efficaces pour revenir au corps que vous pouvez aussi pratiquer chez vous! Depuis cet endroit là, avec cette qualité de présence à Soi nous allons laisser émerger un pas, un **mouvement**, une danse qui permet au langage corporel de prendre sa place! Un petit temps personnalisé en mouvement est proposé à chacun pour aller **explorer** d'autres possibles...

**Ecoute du corps au repos**  
**Emergence du mouvement**

dimanche 7 avril 2024 10h-13h

ATELIER

par Romaine Donnet  
Prix: 60 .-  
RÉSERVATIONS | INFORMATIONS:  
**espaceparallele.net**

espace  
para||èle