

Stage été à Changy, Côte roannaise, weekend du 14 juillet 2020 en résidentiel



IL y a quelques mois je préparais mon stage d'été sans me douter de l'expérience de confinement que nous allons vivre à partir de mi-mars !

Cette période a permis parfois de ralentir, de se recentrer sur soi... mais pas toujours. Les situations ont été bien différentes pour chacun et je pense notamment aux familles qui ont cumulé télétravail, école à la maison, aux personnes vivant seules pour lesquelles le télétravail les a coupés de leur vie sociale, aux familles dont la stabilité fragile d'avant confinement a volé en éclat... espérons pour le meilleur... car tout changement nous ouvre vers une voie de possibles ! Nous avons découvert cette sensation de « manque » de l'humain que ne remplace pas le « digital ».

C'est devenu le temps où, face à soi-même, des décisions ont été prises pour balayer des situations bancales qui ne rendaient plus vraiment heureux : changement de vie professionnelle ou personnelle, etc...

Et puis le déconfinement a commencé... à la fois attendu avec impatience et pourtant vécu comme une nouvelle page d'insécurité...

Et notre corps dans tout ça ????

Comme d'habitude il suit tant bien que mal ! il s'est souvent exprimé (on a découvert les méfaits de la sédentarité) et le déconfinement aussi a pu représenter un choc pour le corps qui est devenu le « porte-parole » discret mais bien présent des émotions refoulées.

Alors je partage avec vous cet écrit de Spinoza (L'Éthique) : « Le corps peut, par les seules lois de sa nature, beaucoup de choses qui causent à son âme de l'étonnement... il est également au seul pouvoir de l'âme de parler et de se taire et bien d'autres choses que l'on croit par suite dépendre des décrets de l'âme... si de son côté le corps est inerte, l'âme est en même temps privée d'aptitude à penser.

Et je vous propose au cœur d'une belle bâtisse,

3 jours, 10 heures d'Antigymnastique,

Pour vous réapproprier votre corps, pour vous défaire de ce qui vous encombre, retrouver confiance en soi, pour vous oxygéner le corps et l'esprit,

Pour retrouver la JOIE ! Tél pour renseignements : 0673550962