

Mme Myriam LHERM

Certifiée en 2021

« L'Être en mouvance »/MOUV'ATTITUDE

Menay, La Serre de Devant

09130 PAILHES

Tél : 06.79.51.21.39

(pour tout renseignement)

Libérer

pour se rencontrer

et trouver sa lumière

# LE

# FLOWNERGY

Méthode fondée par Elodie Leclercq (formatrice)

Flow : le flux de la Vie en Français.

Nergy : énergie (à la prononciation).

Le flow de la vie est inné, présent à chaque instant qui passe.

Ce sont les conditionnements que nous recevons depuis la plus petite enfance qui nous coupent de notre capacité à vivre en fonction des cycles de la vie. La vie est mouvement et plus nous bougeons, plus la vie circule en nous d'une manière fluide. **Bouger permet de dénouer les nœuds, les tensions ; de libérer le stress, les émotions et de faire circuler l'énergie de la vie dans tout le corps.**

**Bouger nous permet de nous sentir VIVANT(E) !**

Avec le flow, à travers la visualisation, la respiration, le mouvement, la danse et la méditation, nous allons nous reconnecter à notre corps, nos ressentis, notre intériorité. Nous allons libérer pour nous rencontrer et trouver notre propre lumière.

Les mouvements sont adaptés à la thématique du flow. Les thèmes sont très variés : ils peuvent être physiques, psychologiques, événementiels, énergétiques ou spirituels.

Les rythmes sont différents d'un thème à l'autre :

Certains flows sont dynamiques, plus dansants tandis que d'autres sont beaucoup plus calmes, à base de mouvements doux, fluides, de vagues, de Qi-Gong et de postures de yoga mises en mouvement. La séance commence par des mobilités pour s'échauffer et se termine par une relaxation. Elle est souvent composée d'une partie debout et d'une partie sur tapis de gym au sol .

Les flows permettent :

- De renforcer les muscles en profondeur sans en avoir l'impression : les mouvements se font au gré d'une musique inspirante
- D'être présent(e) à soi-même, à son corps, à son intériorité.

La séance se déroule dans le respect total du corps. Vous arrivez là où vous en êtes aujourd'hui ! Chacun fait selon ses possibilités, en allant à son rythme et en respectant ses limites quelles qu'elles soient. Il n'y a pas d'objectif à atteindre, rien à réussir, juste ETRE, prendre du plaisir, laisser faire et redonner la parole au corps pour apprendre à le RE-ECOUTER, entendre ce qu'il a à é nous dire.

**Pas besoin non plus de souplesse !**

Il est possible que des émotions arrivent en cours de séance. Il s'agit juste de les laisser nous traverser sans lutter, les laisser circuler, couler tout simplement pour les libérer et délivrer notre corps, notre esprit et notre énergie de leur empreinte.

**Laissons la vie circuler en nous, nous montrer nos désirs les plus profonds et qui nous sommes vraiment ! Laissons ces séances nous montrer le chemin, NOTRE chemin au fil du temps.**

**Entrez dans la danse de votre jardin intérieur !**

Vous pouvez obtenir le programme en me contactant au numéro indiqué en 1<sup>ère</sup> page. Les cours se font en salle à PAILHES sur la période du 15 octobre au 15 avril et en extérieur en dehors de ces dates, sauf en cas de pluie. Pas de cours en été.

**TARIFS : - cours ponctuels : 10€**

- carte de 10 cours : 80€

**1<sup>er</sup> cours gratuit à titre d'essai**