Cours, hors vacances scolaires:

"se mouvoir autrement", hebdomadaire, les mardis de 14 à 16h00, au Studio 7 aux Eaux-Vives. Il s'agit d'une préparation de conscience du corps en lenteur par la méditation en mouvement, qui évolue par des mouvements ciblés.

"méthode Margaret Morris Mouvement", hebdomadaire, les jeudis de 8h30 à 9h30, à la Maison du bonheur, derrière la gare Cornavin. Ce cours comporte des exercices de marche, d'équilibre, d'orientation, de mobilité et de respiration. Les participant-e-s sont invités à accomplir un travail en profondeur, à l'écoute de leur respiration, de leur Être. Par des gestes simples et progressifs, ils apprennent comment améliorer la maîtrise de leur mouvement, leur posture, leur équilibre, leur souplesse ainsi que leur coordination.

"se révéler à la terre par la sculpture d'argile", dans les locaux de l'association Ayin, à Vésenaz, chemin de Bonvard 67. Il s'agit d'une proposition de 4 sessions de trois heures en l'espace de 4 semaines. Une dizaine de sessions proposées au long de l'année, et il est possible de s'inscrire à une ou plusieurs, en fonction des intérêts et des dates.

Les participants sont invités à une expression libre, soutenus par différentes formes d’accompagnement, notamment musical. Par exemple, le rythme lancinant du tambour, répétitif, favorise le passage à un état méditatif qui amène aux portes du rêve, propice à la création. Cet état de conscience modifié réconcilie les deux hémisphères cérébraux. Les mains des participants transfèrent à l’argile leurs émotions pour créer des sculptures originales en même temps qu’ils ressentent un mieux-être. En effet, d’expérience, le travail avec l'argile a des vertus thérapeutiques, par exemple dans la libération d’émotions, conscientes ou enfouies

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cours A | Cours B | Cours C | Cours D | Cours E | Cours F | Cours G | Cours H | Cours I | Cours J |
| 12 janvier 19 janvier 26 janvier  2 février | 9 février 23 février  2 mars  9 mars | 16 mars 23 mars 30 mars  6 avril | 13 avril 27 avril  4 mai  11 mai | 18 mai  25 mai  1 juin  8 juin | 15 juin  22 juin  29 juin  6 juillet | 31 août  7 sept.  14 sept.  21 sept. | 28 sept.  5 octobre  12 oct.  19 oct. | 2 nov.  9 nov.  16 nov.  23 nov. | 30 nov.  7 déc.  14 déc. 21 déc. |