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 janvier2 février | 9 février 23 février2 mars9 mars | 16 mars 23 mars 30 mars6 avril | 13 avril 27 avril4 mai11 mai | 18 mai25 mai1 juin8 juin | 15 juin22 juin29 juin6 juillet | 31 août7 sept.14 sept.21 sept. | 28 sept. 5 octobre12 oct.19 oct. | 2 nov.9 nov.16 nov.23 nov. | 30 nov.7 déc.14 déc. 21 déc. |