Cours d’été pour tous,  gratuits et sans engagement pour développer et exercer le mouvement en conscience.

Objectif du cours : nous avons conçu ce cours spécifiquement, pour répondre aux besoins de personnes en situation de handicap visuel, voire à mobilité réduite. Il s’agit d’offrir un espace, un accompagnement et des méthodes favorisant la mise en mouvement, sans le support de la vue, pour favoriser l’ancrage, la stabilité, la coordination, la respiration, le positionnement dans l’espace, la libération des tensions, la souplesse, le tout dans le respect des possibilités physiologiques de chacun-e. Il vise à permettre aux personnes intéressées de développer et d’exercer les mouvements en conscience, du corps, de l’espace, de l’environnement et des interactions à « l’autre ».

Contenu du cours : il prévoit une préparation de conscience du corps en lenteur par la méditation en mouvement et évolue par des mouvements ciblés, issus de la méthode Margaret Morris. Son contenu évoluera selon les besoins exprimés par les participant-e-s, lors d’un tour de parole, à chaque fin de session.

Périodicité et horaire : hebdomadaire, mardi, de 14h00 à 16h00, aux dates suivantes : 29 juin, 6, 13, 20 et 27 juillet, 3, 10, 17, 24 août .

Lieux du cours : La Maison du Bonheur, 12 rue de Lyon, 1201 Geneve et Studio 7 , 7 rue Cherbuliez, 1207 Geneve.

Pour vivre l'été dans la joie , et la liberté de mouvement, il vous est possible de venir ponctuellement . Merci de prévenir la formatrice au 078 638 81 99 ou par e-mail à carole@ayin.ch.

D'autres cours sont à découvrir sur le site de l'association Ayin sur [www.Ayin.ch](http://www.Ayin.ch)

Carole Angele Chappuis
[www.ayin.ch](http://www.ayin.ch/)
+41 786 388 199