

## déséquilibre ou équilibre, la présence dans l'instant

Nous sommes toujours en recherche  
d'équilibre quelque soit notre activité.

Rien n'est figé...

Si cette recherche fait partie du  
développement de l'enfant, c'est aussi une  
attention indispensable chez toute personne  
pratiquant un sport, un art en mouvement.

Qu'en est-il des autres, de ceux qui ne sont  
pas engagés dans une technique spécialisée  
et pointue ?

C'est ce que je vous propose de découvrir et  
de clarifier.

Des séquences de mouvements variées,  
explorées délicatement vont permettre à  
chacun de prendre conscience de ce jeu  
entre équilibre et déséquilibre.

Sentir avec plus de finesse ce jeu incessant  
d'adaptation va éveiller nos sens, permettre  
d'être en lien avec ce qui se vit en nous  
avec plus de clarté, ouvrir notre espace  
intérieur, notre vision, notre ressenti.

Nous allons jouer avec cette notion  
d'équilibre et oser déstabiliser les frontières  
que nous mettons par habitude.

## déséquilibre ou équilibre, la présence dans l'instant

Nous sommes toujours en recherche  
d'équilibre quelque soit notre activité.

Rien n'est figé...

Si cette recherche fait partie du  
développement de l'enfant, c'est aussi une  
attention indispensable chez toute personne  
pratiquant un sport, un art en mouvement.

Qu'en est-il des autres, de ceux qui ne sont  
pas engagés dans une technique spécialisée  
et pointue ?

C'est ce que je vous propose de découvrir et  
de clarifier.

Des séquences de mouvements variées,  
explorées délicatement vont permettre à  
chacun de prendre conscience de ce jeu  
entre équilibre et déséquilibre.

Sentir avec plus de finesse ce jeu incessant  
d'adaptation va éveiller nos sens, permettre  
d'être en lien avec ce qui se vit en nous  
avec plus de clarté, ouvrir notre espace  
intérieur, notre vision, notre ressenti.

Nous allons jouer avec cette notion  
d'équilibre et oser déstabiliser les frontières  
que nous mettons par habitude.

## déséquilibre ou équilibre, la présence dans l'instant

Nous sommes toujours en recherche  
d'équilibre quelque soit notre activité.

Rien n'est figé...

Si cette recherche fait partie du  
développement de l'enfant, c'est aussi une  
attention indispensable chez toute personne  
pratiquant un sport, un art en mouvement.

Qu'en est-il des autres, de ceux qui ne sont  
pas engagés dans une technique spécialisée  
et pointue ?

C'est ce que je vous propose de découvrir et  
de clarifier.

Des séquences de mouvements variées,  
explorées délicatement vont permettre à  
chacun de prendre conscience de ce jeu  
entre équilibre et déséquilibre.

Sentir avec plus de finesse ce jeu incessant  
d'adaptation va éveiller nos sens, permettre  
d'être en lien avec ce qui se vit en nous  
avec plus de clarté, ouvrir notre espace  
intérieur, notre vision, notre ressenti.

Nous allons jouer avec cette notion  
d'équilibre et oser déstabiliser les frontières  
que nous mettons par habitude.