



Les Mobiles

lesmobiles-concarneau.com

Ostéopathie, Ateliers Labsoma. Sur rendez-vous 02 98 56 75 44
info@lesmobiles-concarneau.com - 1, rue Ernest Renan / Concarneau

Ateliers Labsoma

Il nous tient à cœur de partager notre pratique empirique, résultat de plusieurs années de recherche et d'échange entre nos expériences respectives de danseuse et d'ostéopathe, car elle nous semble être un outil à la fois essentiel et ludique, profond et léger, permettant à chacun de gagner en autonomie dans la prise en charge de son bien-être.

En s'appuyant sur des principes ostéopathiques simples, cette méthode permet de retrouver un mouvement libéré de ses contraintes, une plus grande mobilité, mais il ouvre également à une pratique gestuelle poétique et artistique.

Nous sommes ainsi à mi-chemin entre le processus de soin et la performance artistique. Il s'agit d'un travail corporel à l'écoute de ses chemins intérieurs. D'un moment de présence à soi, de pleine conscience corporelle à l'écoute de toutes les informations émises par le corps.

Au fil des ateliers, nous procédons par étapes : tout d'abord avoir une bonne conscience corporelle en positions statiques, allongé, assis, debout pour ensuite commencer à initier du mouvement ... L'idée est de toujours suivre le mouvement induit par le corps, dans le sens de la facilité, et d'atteindre un point d'équilibre (le Still point) délié de tensions musculaires et émotionnelles.

L'objectif est de réunir les conditions pour que s'amorce un travail d'auto-guérison. Il s'agit également d'améliorer votre conscience corporelle et votre mobilité pour vous permettre d'habiter votre espace intérieur.