ACTIVITÉ DE BIEN ÊTRE

« MOUVEMENT VITAL EXPRESSIF :
Méthode Rio Abierto, Mouvement et Transformation :

Enseignante de l'activité : Ivola DEMANGE
Lieu de cours : Studio de danse PDA Hall 1 BRON
Heure du cous : Jeudi 14h- 15h45

« Rio Abierto » est un système de techniques psychocorporelles pour le développement humain. Il contribue à l'**épanouissement** de chacune et chacun et permet de réaliser l'adéquation entre le corps, l'intellect, l'émotion et l'esprit en élevant son niveau de conscience et en retrouvant l'intelligence du corps.
Rio Abierto est profondément nourrie d'une conscience amérindienne et **fondée sur les principes de liberté et de confiance dans le potentiel unique de chaque personne.**
Les **cours de mouvement vital expressif,** pratiqués en cercle et en musique, sont une proposition **dynamique et douce,** rythmée de **musiques différentes et méditative, ludique et relaxante,** pour contrer les déséquilibres engendrés par une vie sédentaire, dominée par l'intellect, le stress et presque entièrement coupée de la nature. Le mouvement est aérobic et expressif. Il agit au niveau musculaire, ostéo-articulaire et respiratoire.
L'objectif est de mettre **le corps en mouvement** pour le rendre plus vivant, de **désarmer les habitudes posturales,** en cherchant à transcender **les propres limites physiques** et les corrélats **psycho émotionnels** qui existent là, **et d'amplifier notre horizon expressif.** Nous amenons une connaissance profonde **des 7 centres énergétiques du corps**. L'utilisation de l'expression, la voix et la musique nous permet de **décharger l'énergie retenue, d'abandonner l'effort et récupérer la force et le mouvement naturel.** Il nous aide à amplifier la capacité respiratoire et la flexibilité en promouvant un état de bien être général. Dans ce cours nous intégrons aussi l'expérience de la méditation active (en mouvement) et passive (en immobilité).
Il est un **Yoga** en mouvement, en musique et en silence.

Activité ouverte à tous les niveaux !
Activité Notée en Bonus : Les activités de Bien-être sont évaluées en continu sur l'assiduité et le temps de pratique.
Tenue : En habits souples et confortables, prévoir de pratiquer pieds nus ou en chaussette.
Prévoir des habits chauds pour les temps de relaxation et de méditation (ou petite couverture).
Remarque : Il n'y a aucune contre indication à la pratique car nous apprenons « l'écoute de soi » et l'ajustement des mouvements et de l'intensité aux demandes de son propre corps.

Vous retrouverez une partie de cet enseignement dans les cours suivants (cf. fiches) :
«Le corps en mouvement » vendredi 10h 11h45 à Bron ainsi que les « Matinées Danse/ Bien-être ».
Les cours de Tai Ji Quan, Médiation et de Yoga sont des activités de bien-être avec les mêmes intentions.